ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څیړنه: معصومه رضا سید



ښځه د ژوند په ډگر کې



لیکنه او څیړنه: معصومه رضا سید

مشخصات:

د کتاب نوم :: ښځه د ژوند په ډګر کې

لیکنه او څېړنه :: معصومه رضاء سید

خپرندویه اداره :: مجمع زنان افغان A.W.N

کمپوزر :: مجیب الله "مطیع"

انځورګر :: ناجیه شریفي

د چاپ کال :: ۱۳۸۱ژمی

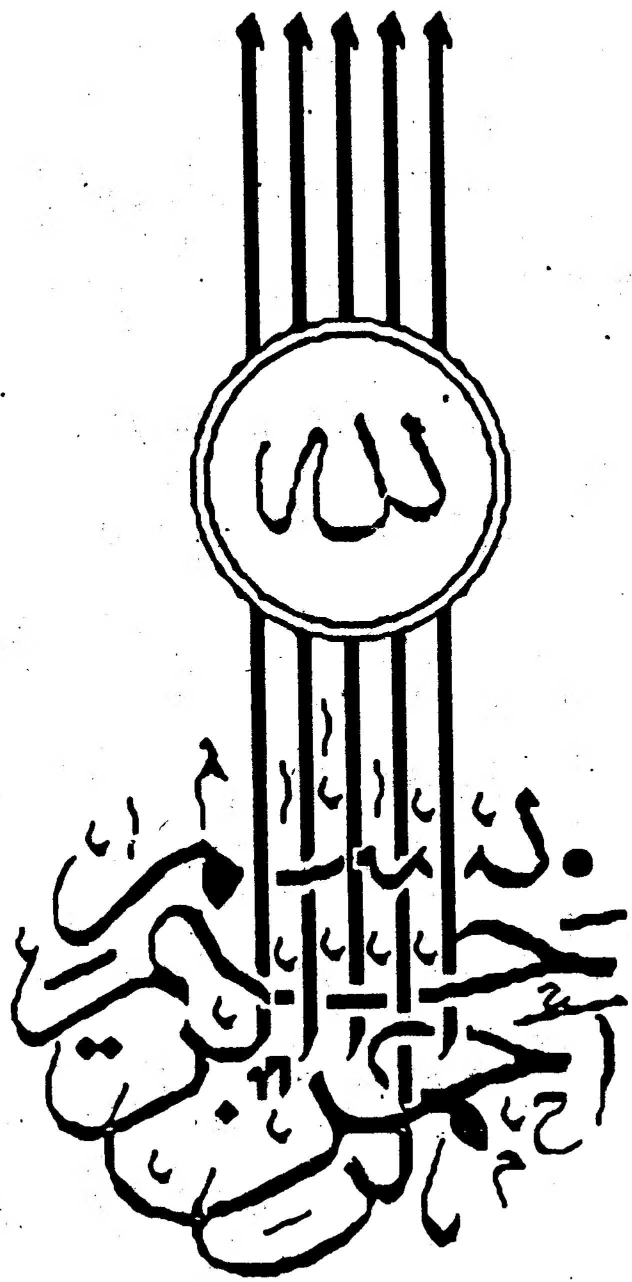
شمېر :: ۵۰۰ ټوکه

بیه :: ۳۵ روپۍ

د چاپ او کمپیوټر ځای: بنګاه انتشارات میوند- سبا کتابخانه

قصه خوانی بازار، ټیلفون: ۲۵٦٥٥۲۰

کابل: چهارراهی صدارت، ټیلفون: ۲۲۰۰٤٥٥


بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست

دوهمه برخه



از نشرات AWN

مجمع زنان افغان AWN



تقریظ

ښځه د لور، مور او میرمن په جامه کې

ښځه او حقوق یې هغه څه دي چې د تاریخ په بهیر او د بیلا بیلو تمدنونو په ترڅ کې بحث موضوع ګرځیدلې، چې اسلامي ټولنه یې د حقوقو د اعادې په سر کې ده ښځمنو حقوق د یوې ځانګړې څیړنې او سپړنې وړ موضوع ده چې په دې څو کرښو کې زموږ موخه هم په همدې باب یو څه زیات ویل دي.

له بده مرغه ښځه د حقوقو د اعادې او تادیې له پلوه د تاریخ تر بل هر پیر او بوړ مقام، زیاته نن سبا د خبرو او بحث موضوع ده، ښځه او حقوق یې دا وخت د پوهنیزې نړۍ د یوه حساس پړاو په ترڅ کې د دوو مدنیتونو، دوو ارزښتونو او دوو ایډیولوژیو (مادي، معنوي)، د ژرندې د پلونو تر منځ پرته ده یو پلو که د ښځې د حقوقو د سپارنې په نامه د ښځې له حقوقي ارزښت، معنویت او مقام سره د مادي پرمختیا او مدني پمختګ په نامه لوبې کیږي، نو بلې خوا ته د دین او معنویت په جامه کې هم د ښځې له معنوي او علمي پیژند (هویت) سره هغه څه کیږي چې -بیله دې چې عیان بیا کړو- انساني او اسلامي دواړه ارزښتونه یې په یادولو شرمیږي.

په مادي یا لویدیزه ټولنه کې د ښځې له حقوقو سره د کیدونکیو لوبو په څرنګتیا او کیفیت څه ویل ځکه خپل حق نه بولو چې د هغوی د دعوی د نه

اثبات پره پر مونږ نه پریوځی. خو د خپل «اکمل» نظام په رڼا کې زموږ د دعوی په نه اثبات سره د یوه کامل الهی نظام ارزښتونه او د هغه د لارښوونې او ارشادات خدای مه کړه له ګواښ او پوښتنې سره مخامخیږی او څرګنده ده چې دا ګواښ او دا ننګونه (چیلنج) لویدیزې ټولنې یا لویدیز تمدن ته له ورمخامخ پیغور او ګواښ نه ډیر زیات د اندیښنې وړ دی.

دا یو تریخ حقیقت دی چې مسلمانه ټولنه نن سبا د نورو ژوندنیو ارزښتونو په څیر د ښځې د حقوقو د تحقق په لړ کې چاته د سترګو او چتولو جوګه نه ده، زموږ ننني اخلاقي او مدني ځوړتیا او انحطاط موږ ته پر دې ویاړونو د ویاړ مخه او اجازه نه راکوی چې موږ لویدیزې ټولنې یا د مادي فرهنګ پلویانو ته خپلې هغې ویاړنې وړاندې کړو چې موږ د ښځې د حقوقو په تحقق او تحقیق کې کړی دی، هغه ویاړنې چې ښځه یې هغه مور کړه چې لوی څښتن حق په خپل عبادت پسې په جوخت پړاو کې راوست؛ (نساء/۳٦- لقمان/ ١٤)

«و قضی ربک الا نعبدوا لا یاه و بالوالدین احسانا»

(اسراء/۲۲-۲٤)

ښځه یې هغ ه لور کړه چې ښځیدو د علتونو پوښتنه یې کیږی چې «په کومه ګناه ووژل شوی؟» (تکویر/۸-۹) او ښځه یې هغه میرمن او بی بی کړه چې: «د ښځو هم هغومره مشروع حقوق دی، لکه د دوی (نرو) چې دی»(بقره/۲۲۸)

خو آیا دا ټولې (درېواړه) دعوی له ښځې سره زموږ د نرواکی ټولنې د اوسنی چلن او اوسنی دریځ په صورت کې هغه څوک بسیا (قانع) کولای شی چې د اسلام د تعجیز او خوارولو لپاره له ښځې سره زموږ دغه اوسنی چلن او دریځ دلیل ګرځوی؟

موږ پر «نساء» «قوامون» ښاغلی «رجال» بویه ښه په نره او ښه په ډاګه دا ومنو چې زموږ نرواکې ټولنه تر هغې پورې نه پر لویدیزه او مدنی ټولنه باندې

د ښځې له فطري او بشري ارزښتونو سره د لوبو پړه اچولای شي او نه د ښځې پر وړاندې د دغه روان چلن له مخې د هغه ښتن جل جلاله په مخکې د سترګو هسکولو جوګه ده، چې نارینه یې د ښځو پر وړاندې د مسوولیتونو د درانه پیټي د وړلو د ځواک له امله پر هغو (ښځو) لوړ کړي نه د انساني مقام او ارزښت په توپیر، ځکه په « وخلقنا کم من ذکر و انثی »کې د غوره توب کومه نښه یا بیلګه نه تر سترګو کیږي.

موږ بویه دا ومنو چې که د ښځو د ارزښت او د هغوی د حقوقو پر اعاده رښتیا هم مین یو او رښتیا هم پخپله دغه دعوی کې رښتیني یو، نو دا هله جوتولای شو چې ښځه زموږ د نرواکۍ او میړه واکۍ په تورتمونو کې ځان ورک او خپل برخلیک تت و نه بولي. او ښځه یوازې په دې تور یا دې ګناه پړه او لاس لاندې و نه بولو چې ښځه ده، بلکې که رښتیا هم د خپلې نرواکۍ پر جوتولو مین یو، نو د انصاف او میړانې غوښتنه خو دا ده چې "زه له تا ځار او ته له ما."

زما مخې ته چې کوم اثر دا وخت پروت دی، دا د همدغسې یو لړ اندېښنو غبرګون او انعکاس او په پای کې درملنه ده چې یوې خور او یوې لور د خپلو اړیکو او همنوریو په استازۍ ښوولې ده. ددې اثر لیکواله چې پخپله د یوې روښاندې پښتنې او ستانه کورنۍ د یوې غړې او د پوهنتوني چاپیریال د یوې ښوونکې او استادې په توګه لاس لاندې موضوع په ځیرنه کې د برلاس خاونده ده. د خپل زیار او ځیرنې په ترڅ کې ځینې داسې کورنیزو باریکیو ته نغوته کړې ده چې که د یوې مسلمانې او افغانې کورنۍ غړي یې په پیژندو کې خپلې ژمنې تر سره کړي. هیله ده چې د یوې رښتینې اخلاقي او سوکاله کورنۍ او بیا ټولنې په رغیدا ی اغیزمن جوت شي.

د استادې معصومې دا اثر چې یو وخت یې د جهادي او هجري بهیر په ترڅ کې د خپلې ټولنې د ښځمن پاټکي (قشر) په فکري لوړتیا او روښانتیا کې د

بیلا بیلو لیکنو په بڼه خپل اغیز ښندلی او جوت کړی او « د افغان ښځمنو ټولنې » له خوا داسې مهال د افغانی میرمنو ټولنې ته وړاندې کیږي چې په هیواد کې د نوې ادارې په رامنځته کیدو زمونږ درویشت کلنې جګړه خپلې ټولنې د وګړیو (ښځو او لونو) په زړونو کې د نویو هیلو د راټوکیدو متره تړ پخوا ډیره زیاته شوې ده.

زه ددې ګټور اثر په لیکنه او څېړنه درنې استادې معصومې او په خپراوی یې د خپرندویه ادارې مجمع زنان افغان (AWN) ته خپلې نیکې هیلې او مبارکی وړاندې کوم او د خپلې رنځیدلی او بې برخې شوې ښځمنې ټولنې خویندو، میندو او لونو ته یې د لوستو او د هغې له منځپانګې نه د ګټنې او استفادې مشوره ورکوم.

د یوې غوړیدلې، سوکاله او بسیا ټولنې د رغیدا په هیله.

محمد آصف صمیم

۱۳۸۱/۹-۱۸

منـنـه

زه د AWN يا «مجمع زنان افغان» داداري له مشرى محترمې خور عفيفه عظيم ددې موسسې د اجرائيوى هيئت له محترمو غړو او په ځانګړى توګه ددې موسسې د فرهنګى څانګې له محترمو کارکوونکو څخه منته کوم چې ددې کتاب د چاپ په هکله زيار ګاللي او د چاپ لګښت يې په غاړه اخيستى دى. يو ځل بيا د زړه له کومې منته کوم او د لوى خدايه ورته د افغانى ميرمنو ته د خدمت او د جګړې ځپلى هيواد د معنوى او مادى ودانى او رغاونې په ليار کې برى او توفيق غواړم، دا هم بايد زياته کړم چې بې شمېره داخلى او بهرنى نړيواله مرستندويه سازمانونو او موسسې شته چې د ښځو د حقوقو څخه د دفاع شعارونه يې د خلکو غوږونه کڼوى ددې لپاره چې دوى خپل تجارتى او سياسى بازارونه تاوده ساتلى وى، نو د مختلفو ورکشاپونو، کنفرانسونو او د لمانځلو يا تجليل د محفلونو په دايريدلو په زرګونه ډالرى مصرفوى، خو که چيرې کومه ښځه ورڅخه د خپل کوم آثار او يا هم کومې شعري مجموعې د چاپ لګښت لپاره ددوه درې سوو ډالرو د مرستې غوښتنه وکړى نو منفى ځواب اورى، نو دا دى د ښځو او بشر د حقوقو د مدعيانو سلوک له ښځو سره.

د ساپي د پښتو څیړنو او پراختیا
د مرکز څخه ګیله

زه په داسې حال کې چې د پښتو څیړنو او پراختیا د مرکز هلې ځلې او خدمتونه کوم چې په فرهنګي برخه کې سرته رسولي دي ر ګټور کتابونه یې چاپ کړي دي د ستاینې وړ بولم، خو ګیله منده په دې یم چې د ساپي د پښتو څیړنو او پراختیا مرکز محترمو کارکوونکو له ما سره په خپله ژمنه وفا ونکړه او دغه کتاب یې څو کاله وساته حال دا چې دوی ادعا کوي چې د لیکوالو آثار بې له ځنډه چاپوي. که چیرې په همغه پیل کې دوی د کتاب د چاپ ژمنه کړې نه وای نو زه به هم ګیله منده نه وم، خو وروسته د څو کالو د ښاغلي بورګي په هدایت کتاب راته پرته له چاپ وسپارل شو. په داسې حال کې چې د دغه مرکزي علمي شورا یې د چاپ پریکړه کړې وه، خو دوی له چاپه ډډه وکړه. ولې په څنګ یې ښاغلي محمد طاهر بورګي خپل څلور کتابونه د خپل صلاحیت څخه په استفاده د دې مرکز په مالي لګښت په داسې حال کې چې د دغې مرکز علمي شورا یې هم د چاپیدلو فیصله کړې نه وه چاپ کړل. «نو دې ته وایې عدالت».

په آخر یو هیله له ښاغلي امام الدین ساپي څخه لرم چې په راتلونکي دې دغه ټکي ته متوجه اوسي او د ساپي د پښتو څیړنو او پراختیا مرکز مسوولیت دې هغې چا ته نه سپاري چې خپلې ګټې ورته تر هر څه مقدمې وي.

په درنښت

معصومه رضا سید

د لوی خدای په نامه

سریزه

هیڅ داسې ټولنه نشته چې په کې د کورنۍ نظام وجود ونلري. که کورنۍ نه وی نو په هغې صورت کې د بشری نسل بقا او دوام ممکن نه وو.

مونږ ټول په کورنۍ کې زیږیدلی، پالل شوی او روزل شوی یو. کورنۍ د ښځې، خاوند، اولادونو او د کورنیو له نورو غړو له شته والی څخه منځ ته راځي چې دوی ټول د یو او بل سره عاطفي، روحي، اقتصادي او ټولنیزې اړیکې لري.

په کار ده چې د کورنۍ ژوند په اړه دو کې د کورنۍ غړی د یو او بل حقوق په پام کې ونیسی. همدا شان محترمو والدینو ته لازمه ده چې د خپلو اولادونو په پالنه او روزنه کې خپل مسوولیتونه درک کړی، ټولنې ته قوی، سالم، مومن، متعهد او په وطن مین اولادونه وروزی په تیره بیا د خپل اولادونو روحی او فکری روزنې ته زیاته پاملرنه وکړی. نو ښکاره ده چې په دې توګه به مونږ نیکمرغی او سوکالی کورنۍ ولرو چې د سوکالو او نیکمرغو کورنیو څخه جوړه شوی ټولنه به یوه خوشحاله او هوسا ټولنه وی.

ما په دې کتاب کې یو لړ لیکنې او څیړل شوی مقالې چې زیاته برخه یې د شهادت په ورځپانه او یو شمیر نورو جرایدو کې خبرې شوی دی را ټولې کړی چې په ساده او روانه ژبه لیکل شوی. دا کتاب دوه برخې لری:

په لومړی برخه کې د کورنۍ ژوند اړونده مسایل څیړل شوی.

په دوهمه برخه کې د ماشومانو د پالنې او ښوونې پورې اړوند مسئلو ته په لنډه توګه اشاره شوی. زه هیله منده یمه چې د قدرمنو کورنیو د غړو میندو او پلرونو او په تیره بیا د خویندو د خاص پاملرنې وړ وګرځی. په درنښت

معصومه رضا سید

1997.9.23

لومړی برخه

د کورنی ژوند اړونده مسایل

د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د ښځې او خاوند دندې

کله چې ښځه او نارينه د يو او بل سره د شريک او ګډ ژوند کولو تړون وکړي، نو دا په دې معنا دی چې د ژوند تر وروستي سلګۍ پورې به د يو او بل د سوکالۍ او هوسايي لپاره هلې ځلې کوي.

په ځوانۍ او زړښت په توانايي او ناتوانۍ، او ناروغتيا، په خوشحاليو او پريشانۍ، لنډه دا چې د ژوند په هر ډګر کې به د يو او بل سره مرسته کوي، نو د دې شريک تړون د دوام او پايښت لپاره ښځه او نارينه دواړه مجبور دي چې خپلې دندې د يو او بل په مقابل کې درک کړي چې د دغو دندو رعايت کول او يو د بل هيلو او غوښتنو ته ارزښت ورکول د کورنۍ ژوند په بقا او پايښت کې ژوره اغيزه لري. او د دغو دندو هيلو او غوښتنو رعايت نه کول ،کورنۍ ژوند د خطر او زوال سره مخامخ کوي. د ښځې او خاوند تر منځ دندې په درې ډوله دي:

الف: د ښځې او خاوند ترمنځ شريکې دندې.

ب: هغه دندې چې په خاوند پورې اړه لري.

ج: هغه دندې چې ښځې پورې اړه لري.

اوس هر برخه د ځانګړي عنوان لاندې توضيح او تشريح کوو.

الف- د ښځې او خاوند تر منځ شریکې دندې:

۱- مینه او محبت هغه اصل دی چې زړونه یو د بل سره نژدې کوي:

ښځه او نارینه دواړه د واده څخه د مخه د خپلو والدینو، خویندو، وړونو، ترور، کاکا، ماما او نورو نژدې خپلوانو د مینې څخه برخمند وي، کله چې واده وکړي په تیره بیا ښځه چې کله یو نا آشنا ماحول ته ورځي نو د خپلو والدینو او کورنۍ د نورو غړو د بیلتون او جدایی له کبله د محرومیت احساس کوي، نو تر ډیره وخته پورې ښځه په دغه نوي کور کې ځان پردی او بېگانه ګڼي او که چیرې د نوي ژوند په پیل کې او په نوي کور کې خاوند ورسره مینه او علاقه ولري نو ښکاره ده چې د ښځې زړه هم له کانې نه دی، په زړه کې د خاوند مینه ځای نیسي او په دې توګه د محرومیت او یوازیتوب احساس نه کوي. او خپل کورنی ژوند په ډیره مینه او خلوص سره تیروي چې زیاد شمیر میرمنې د کورنۍ په ماحول کې ډیر ناخوالې زغمي او تحمل کوي، صرف په دې خاطر چې خاوند یې ورسره مینه او علاقه لري، نو که چیرې خاوند ورسره مینه ونکړي، نو بیا ورته ژوند ډېر له غم او درده ډک تمامیږي.

سرور کاینات زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایي:

«کله چې یو خاوند د مینې له مخې خپلې میرمنې ته ووایي چې ته راباندې ګرانه یې، نو دغه خبره بیا د ښځې له زړه څخه نه وځي».

۲- شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ متقابل درناوی او احترام دی:

پرچا چې خپل ځان ګران وي او په دې نظر وي چې دی ته دې هم خلک په درنه سترګه وګوري نو ښکاره ده چې هغې ته نور خلک هم ارزښت لري او تل یې درناوی کوي.

همدا شان هیڅوک دا هیله نلري چې د نورو لخوا تحقیر او توهین شي، نو ځرګنده ده چې د نورو د تحقیر او توهین په فکر کې به هم نه وي. نو دا کسان خپل عزت او قدر د نورو په عزت او قدر کې لټوي، نو د غه مسئله د ښځې او خاوند په کورنی ژوند کې ژوره اغیزه لري، ډیر نارینه له خپلې میرمنې څخه دا هیله لري چې میرمن دې د هغې درناوی وکړي. په تېره بیا د کورنۍ د غړو په منځ کې او همدا شان په نورو خلکو کې د خپل خاوند څخه په ډیر درنښت او احترام یادونه وکړي. دخپل خاوند په مقابل کې د تحقیر آمیزه او توهین کوونکو کلماتو له استعمال ډډه وکړي، د هغه قوامیت او سرپرستي قبوله کړي.

خو ددې په څنګ کې دا هم ضروري ده چې په مقابل کې دې خاوند هم دغسې مسئلې ته جدي پاملرنه وکړي، تل دې له میرمنې سره ښه سلوک وکړي، په ډیر نرمۍ او ملایمت دې ورسره سلوک وکړي، او د نورو خلکو په مخکې دې په ډیر درنښت او درناوی وستایي، د بیځایه وهلو کنځلو او بدو الفاظو له استعمال څخه دې ځان وساتي. او دا دې په یاد ولري چې ددوی ترمنځ د متقابل درناوی فضاء باید حاکمه وي.

خو که چیرې دواړه له دغو غوره سلوک څخه کار وانخلي نو ښکاره ده چې کورنی ژوند به یې تریخ وي. ډیر داسې پیښې شوې دي چې د ښځې او خاوند ترمنځ د بې احترامۍ او بې ځایه ضد له امله ددوی کورنی ژوند د شخړو، جګړو میدان ګرځیدلی او خبره په زیاتو حالاتو کې بیلتون او طلاق ته رسېدلې ده.

۳- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل له خطاو څخه تیریدل دي:

څنګه چې هیڅ انسان پوره او کامل نه دی، ډیر وخت ورڅخه سهوې او خطاوې کیږي دا چې دا خطاوې د غفلت او جهالت له امله دي او یا هم نور عوامل لري. زیاتره د ښځې او خاوند تر منځ د کورنی ژوند په اوږدو کې

پېښېږي، نو پوه او هوښيار نارينه هغه دي چې د تحمل او صبر او ګذشت روحيه ولري او خپلې ميرمنې معمولي سهوې او خطاوې هغه چې د کورنى ژوند په اوږدو کې پېښيږي په ډير ګذشت ورڅخه تير شي.

ځينې نارنيه داسې فکر کوي چې په دې هکله سخت دريغ و نه نيسي ممکن چې بيا دغه مسئله تکرار شي. نو همدا سبب دی چې په خپل لاس له يوې معمولي خبرې نه لوی جنجال جوړوي چې دا کار ددوی په کورنی ژوند ناوړه اغيزه لري او د کورنى ماحول د شخړو ځای ګرځي.

خو ددې تر څنګ ډيرې داسې ميرمنې هم شته چې د خپل خاوند له کوچنيو اشتباهاتو او خطاؤ څخه لوی ستونزې پيدا کوی د مثال په توګه که چيرې خاوند يې د کومې بلې ميرمې صفت او ستاينه وکړی او يا هم د تصادف له مخې کومې ښځې ته وګوری او يا هم کله د چا په مخکښې خپله ښځه توهين کړی نو بيا د ميرمنې لخوا د سختی ملامتيا لاندې نيول کيږي چې دغه راز سلوک د کورنى ژوند تينګ مزې شکوي تر ټولو معقوله لياره دا ده چې دواړه لوری په ډيره مهربانی او مسالمت سره د يو او بل اشتباهات او خطاوې وبخښي.

حضرت علی رضی الله عنه په دې هکله داسې فرمايي: «ستا د ښځې حق په تا دی چې په هغې باندې مهربانه اوسې، لباس او خواړه يې ورکړی او هغې خطاوې وبخښې»

٤- بله شريکه وظيفه د ښځې او ميړه تر منځ دا ده چې د يو او بل روحي او جسمي غوښتونو ته پوره پاملرنه وکړی:

ډاکتر «ويليام بيګ من» چې د روانشناسی پوهاند دی داسې ليکلي: «د زياتو تجربو څخه دې نتيجې ته رسيدلی يو چې د کورنۍ د سقوط او زوال د مهمو علتونو څخه يو هم د ميرمنو جايزې غوښتنو ته د خاوند نه پاملرنه ده».

ډير داسې پيښن شوی چې ښځې د يوې کوچنی بې احتياطی له کبله د خپل

خاوند اعتماد او باور له لاسه ورکړي ، نو د دې لپاره چې ښځه د نارینه اعتماد د لاسه ور نکړي او د هغه پام ځانته راواړوي نو په خپل کړو وړو کې دې بدلون راوړي او داسې خبرې دې نه کوي چې خاوند يې خواشيني شي د مثال په توګه که يو ښځه ووايي چې د فلاني ښځې خاوند ډېر ښه خاوند دی، د خپلې میرمنې په هکله مهربانه دی که ما له هغې سره واده کړی وی زه به اوس نیکمرغه وم، ځکه چې زه يې هم غوښتلم او داسې نور مسايل چې خاوند يې دا احساس کوي چې مېرمنې له ده سره د ژوند په تيرولو خوشحاله نه د ، ښځې او خاوند ته ښايي چې د غې مسئلې ته پاملرنه وکړي، شريک ژوند ، شريکې دندې لري او دواړه باید هڅه وکړي چې اعمال او ويناوې د دې سبب نشي چې د دوی تر منځ دوستانه اړيکې خرابه او پريشانه کړي.

٥ - بله شريکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ د عصبانيت مسئله ده:

ډېر داسې عوامل شته چې د عصبانيت سبب ګرځي، خو که چيرې د عصبانيت ځواب په سکوت سره ورکړل شي نو بيا مسئله حل ده، خو که د عصبانيت ځواب قهر او غوصه وي، نو ښکاره ده چې ژوند به ډېر دردونکی او له ستونزو ډک وي.

«برسراندراسل» چې د فلسفې استاد دی په خپل کتاب چې نوم يې ازدواج يا واده دی داسې ليکلي: «معمولاً عصبانيت په ټولو انسانانو کې وجود لري، خو ټولنو توپير کوي، مثلاً که څوک په ښار ، کوڅه او يا دفتر کې د چا په هکله عصبانی کيږي ، خو کله چې د هغوی څخه بيل شي نو بيا يې عصبانی حالت له منځه ځي، خو که چيرې په کورنی کې ورته عصبانيت پيدا شي څنګه چې د کورنی غړي تل د يو او بل سره په دايمي تماس کې دي نو د غه شان عصبانيت عواقب او نتيجه خطرناکه ده، په هغې صورت کې که چيرې يو يې سکوت او حوصله و نکړي او دواړه طرفه د عصبانيت څخه کار واخلي ،

نو ښکاره ده چې کورنۍ ژوند به يې تريخ او له ستونزو سره به مخامخ وي ».

دا يو ځرګند حقيقت دی چې نارينه د کور څخه بهر له يو لړ مشکلاتو سره مخامخ دی، ستړي او ستومانه کورته راځي، خو که چيرې مېرمن د خپل خاوند دغه حالت درک او احساس نکړي سربيره په دې دا هم ورته د خپلو ورځنيو پرابلمونو او ستونزو او د ماشومانو له شوخۍ او بدسلوک څخه شکايت وکړي، نو دغه وضعيت نور هم د عصبانيت سبب ګرځي.

تر ټولو نه بد حالات هغه وخت وي چې مېرمن د خاوند د عصبانيت په مقابل کې عکس العمل وښايي، نو ښکاره ده چې په کورنۍ کې د صميميت فضا له منځه ځي او د مينې او محبت ځای نفرت نه نيسي، خو که چيرې ميرمن پوهه، هوښياره او د شريک ژوند په رمزونو باخبره ښځه وي، هڅه کوي چې د خاوند د عصبانيت په هکله زر عکس العمل نه ښايي د خپل خاوند رواني حالات او د هغې ورځنۍ ټولې ستونزې او مشکلات په پام کې ونيسي، ميرمن دې تل هڅه وکړی د خاوند د عصباني حالت په هکله زر عکس العمل و نه ښايي، د خاوند د غوسې او قهر په مقابل کې سکوت او په ډيره نرمه ژبه په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې وکړی، نو ژوند به يې په خوشحالۍ تيريږی. مثلاً که چيرې يوه ميرمن غواړی چې خپل خاوند يو مسئلې ته متوجه کړی نو په ډيره نرمه ژبه دې ورسره مسايل مطرحه کړی، حتی که ميړه يې د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لری او مېرمن غواړی چې دغه عادت پريږدی نو لازمه نه ده چې په چيغو او سورو ورته ووايي چې څه کوئ چې سګرټ څکوی. ستا د سګرټو لوګی ټوله کوټه نيولې او د کوټې ټول فرش دې په سګرټو چټل کړی، او يا هم سوځولی، يا په ما د سګرټو دود ښه نه لګيږی او داسې نورې خبرې، هو هوښياره ميرمن هغه ده چې خپل خاوند په ډير ملايمت او نرمې ژبې سره متوجه کړی او د سګرټو ضررونه ورته توضيح کړی چې سګرټ وجود ته ضرر رسوی او

روغتیا له منځه وړي، ستا ژوند له هر څه قیمتي دی، نو دلته دی چې خاوند یې فکر کوي چې میرمن یې ورسره مینه لري، او دا هر څه ددې په ګټه وايي. همدا شان د خاوند دنده هم ده چې د خپلې میرمنې عصبانیت تحمل کړي څنګه چې نارینه په یو حال کې نه دي په ورځنی ژوند کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ کیږي، نو ښځه هم د ژوند په اوږدو کې له مختلفو حالاتو سره مخامخ ده، کله خفه او کله خوشحاله وي چې عصبانیت او خوشحالی ډیر علتونه لري، خو که چیرې ښځه خفه وي، نو خاوند ته نه ښايي چې د میرمنې د قهر ځواب په قهر ورکړي، ضروري ده چې په ډیره مهرباني او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې ګیلې په غور سره واوري او د مشکلاتو په حل کولو کې دې ورسره مرسته وکړي، نو په دې ترتیب کولای شي د خپلې میرمنې قناعت حاصل کړي.

دا چې ځینې نارینه او ښځې په دې عقیده وي او داسې استدلال کوی که چیرې د یو او بل د قهر او غوسې په مقابل کې سکوت او حوصله وکړو، نو خپل درنښت او موقعیت به په کورنی کې د لاسه ورکړو. ولې دوی سخت اشتباه کوي، واقعیت دا دی که چیرې دواړه لورو څخه یو تن د بل یا مقابل طرف د عصبانی کیدلو په جریان کې له صبر او حوصلې څخه کار واخلي نو ښکاره ده چې مقابل لوری یا طرف به له خپل عمل څخه پښیمانه شی، خو که د عصبانیت ځواب په عصبانیت ورکړ شي نو ښکاره ده چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره جهنم ګرځي او د غسې به کوچنی عصاب خرابی په لویو ستونزو بدلی شي.

۶- بله شریکه دنده یا وظیفه د ښځې او خاوند ترمنځ د یو او بل څخه بیځایه توقعاتو درلودلو مسئله ده:

ټول په دې پوهیږی چې په ټولنه کې د ټولو افرادو مالي حالت یو شان نه وي، د ځینو افرادو متوسط ژوند وي، یو شمیر خلک ډیر ښه ژوند لري. ډیر زیات داسې کورنۍ شته چې له ډیرو مالي ستونزو سره لاس او ګریوان دی، نو

ښکاره ده چې ټول خلک له یو شان امکاناتو څخه برخمن نه دي، ځینې یو څه امکانات لري، ژوند ښه تېرېږي او ډېرو خلکو د ژوندانه سطحه ډېره ټیټه ده.

نو ښځه او نارینه مخکې له دې چې خپل ژوند سره شریک کړي ضروري ده چې د یو او بل د کورنۍ له اقتصادي وضعې څخه ځانونه با خبره کړي تر څو بیا د واده څخه وروسته ورته ستونزې پیدا نشي.

دا د نارینه دنده ده چې له ځان سره دا محاسبه ولري، چې کولای شي په خپل عاید د خپلې میرمنې غوښتنې پوره کړي.

همدا رنګه میرمنې ته هم باید دا معلومه وي چې د خاوند مالي حالت یې څنګه دی، که چیرې د هغې اقتصادي وضعه ښه نه دی نو دا به وکولای شي چې له هغې سره ژوند وکړي؟ تر څو بیا وروسته له واده څخه پښېمانه نشي.

په یو کورنۍ کې د ښځې او خاوند دواړو دنده ده چې خپل مالي توان په پام کې ونیسي، خپل ژوند د خپل عاید او مالي حالت په مطابق عیار او برابر کړي، د بې ځایه توقعاتو او رقابتونو او سیالیو څخه دې ډډه وکړي. ولې شته ځینې میرمنې چې کله د بل چا په کور کې لوکس شیان وګوري او یا هم د چا په غاړه کې ښکلي ګاڼې او جامې خوښې شي، نو د خپل خاوند څخه بې ځایه توقعات کوي. نو د هغې که مالي توان هم ښه نه وي مجبوره دی چې د دې هیلې تر سره کړي، نو دا ښکاره ده چې خاوند یې مالي توان نه لري نو په قرض لاس پورې کوي، نو همدا علت دی چې دوی تل قرضداره او پریشانه وي.

ډېر داسې پېښېږي چې خاوند مجبور شوي د خپلې میرمنې د ناروا غوښتنو د پوره کولو لپاره په نامشروع اعمالو لکه رشوت، اختلاس او غلا لاس پورې کړي، چې په دې توګه د دوی شریک ژوند له ستونزو ډک وي. د دې په څنګ شته ډېر داسې نارینه چې د توقع څخه زیاد خپلې میرمنې یې هیلې او غوښتنې لري، په داسې حال کې چې د میرمنې یې هیڅ هم په وس پوره نه وي.

نیکمرغه هغه کورنی ده چې ښځه او خاوند دواړه د ژوندانه واقعیتونه په پام کې ونیسي د خرافاتو او بې ځایه خود نمایی پسې ونه ګرځي او د یو او بل ځخه بې مورده غوښتنې ونه لري.

۷- بله شریکه دنده د ښځې او خاوند تر منځ دا ده چې طرفین د یو او بل کورونیو ته د قدر په سترګه وګوري:

تجربو ښودلې چې ښځې او خاوند تر منځ د مخالفتونو او شخړو د علتونو ځخه یو علت هم د یو او بل د کورنیو د غړو په هکله ناوړه رویه او سلوک دی. چې د غه حالت په ښځو کې نسبت نارینو ته ډیر لیدل کیږي. دا هم واقعیت دی چې په ډیرو کورنیو کې د ښځې او خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، ورونو، خویندو او نورو نژدې خپلوانو سره د ښځې روابط ښه نه وي، د دوی تر منځ تل شخړې او جګړې وي، په تېره بیا خواښې تل له خپلې ینګور ځخه ناراضي او ګیلمنده وي. د دې مسئلې یو علت دا دی چې میندې په آسانی سره دا نشي زغملی چې زامن یې د دې په هکله بې پروایي وکړي، نو کله چې د زامنو د عدم توجه او بې پروایي سره مخامخ شي، نو زور یې تول له ینګور ځخه وباسي او ینګور خپله رقیبه ګڼي.

د بلې خوا اینګور هم تل دا هڅه کوي چې د خاوند پام او توجه ځانته راجلبه کړي ځکه چې هغې هم په ډیرو هیلو او امید خپل ژوند له ده سره شریک کړی او دا خپل حق بولي.

نو همدا علت دی چې یو شمېر مېرمنې نه غواړي چې خاوند یې د خپلې کورنی له غړو په تېره بیا د مور، پلار، ورونو، خویندو سره نژدې اړیکې ولري، نو د مېرمنې د غه سلوک سبب ګرځي چې د مېړه د کورنی غړي والدین، ورونه، خویندی او نور نژدې خپلوان په خپلو مداخلو د دوی ژوند تریخ کړي نو د دغې رواني احساس موجودیت د دې سبب ګرځي چې دواړه لوری د تفاهم لاره پرېږدي

، نو په دغو حساسو شرايطو کې د ښځې او خاوند دنده ده چې د فکر او عقل څخه په استفاده د بې ځايه جبهه ګيرۍ څخه صرف نظر وکړي او هيڅ پا په حقوقو سترګې پټې نه کړي.

شريفه ميرمن هغه ده چې د خپل ميړه موقف په کورنۍ کې درک کړي، د خپلو خسر خيلو په هکله اخلاص ولري، په تيره بيا د خواښې او خسر په مقابل کې د تسليم روحيه غوره کړي، تل د هغوی درناوي وکړي، د ژوندانه په مهمو چارو کې ور څخه مشوره وغواړي او نظرياتو ته يې ارزښت ورکړي چې په خپل دغه غوره سلوک کولای شي د کورنۍ د غړو زړونه لاس ته راوړي او د بلې خوا د خپلې کورنۍ فضا له خوشحاليو ډکه کړي.

په همدې توګه ډېرې داسې کورنۍ شته دي چې د ښځې نژدې خپلوان لکه مور او خور د خپلې لور په کورنۍ ژوند کې ځانته بې موجبه دا اجازه ورکوي چې د خپلې لور يا خور په کورنۍ ژوند کې بې ځايه مداخله کوي او د هغوی روابط د خاوند او د هغې د کورنۍ له غړو سره خرابوي چې په دې توګه د ښځې او خاوند تر منځ اختلافات او د دغو اختلافاتو او ناخوالو له امله د کورنۍ جوړښت او پايښت د تزلزل سره مخامخ کېږي چې خبره په ځينو کورنيو کې بېلتون او جدايي ته رسيږي.

که چيرې د ښځې او خاوند دواړو کورنۍ غواړي دوی ته لارښوونه وکړي نو لازمه ده چې دا لارښوونه مثبت اړخ ولري نه دا چې د تفرقې او بې اتفاقۍ سبب شي، نو په کار ده چې دوی داسې رول ولوبوي چې ښځه او خاوند په دې مطمين شي چې دوی يې واقعي غمخواري دي او تل يې خوښۍ او خوشحالي غواړي نه د کورنۍ بې اتفاقي او بربادي.

همدا شان لازمي ده چې د ښځې او ميړه د کورنيو ټول غړي د غې ټکي ته بايد جدي توجه وکړي چې په خپلو بې ځايه مداخلو د چا خوږ ژوند تريخ نکړي

ترڅو طرفین په دې مجبور نشي چې د یو او بل د کورنیو د غړو بې احترامي وکړي.

نو د کورنی ژوند د بقا او پایښت یو راز هم د طرفینو احترام او درناوی د یو او بل کورنیو ته دی. په تیره بیا کله چې نارینه وګوري چې میرمنې د هغې د کورنی د غړو خیال ساتی او د هغوی سره مودبانه سلوک لري، نو ښکاره ده چې نارینه هم ځان مسوول ګڼي چې د خپلې میرمنې د کورنی د غړو سره ورته سلوک وکړي او د هغوی درناوی وکړي.

د بلې خوا تجربو ښودلی کله چې کوم نارینه د خپلې میرمنې د کورنی په مقابل کې مؤدبانه او احترامانه سلوک ولري، نو د هغې کورنی، ټول غړی له ده سره مینه پیدا کوي. او همدا مینه سبب ګرځي چې کوم وخت دوی د خپلې لور بې احترامی د خاوند په مقابل کې وګوري، نو خپلې لور ته نصیحت کوي او هغه سازش او ګذشت ته تشویق کوي او همدا سازش او ګذشت دی چې په کورنیو کې د صمیمیت فضا ایجادوی.

۸- بله مهمه شریکه دنده د ښځې او نارینه ترمنځ د یو او بل جنسی او روحی غوښتنو ته توجه کول دی.

ب- د خاوند دندې د میرمنې په مقابل کې:

نارینه په دیني اخلاقي او طبیعي توګه زیاتې دندې د میرمنې په مقابل کې لری، خو موږ دلته په لنډه توګه ورڅخه یادونه کوو.

۱- د نارینه دنده ده چې د خپلې میرمنې ضرورتونه د هغې د شان او مقام په پام نیولو سره سم پوره کړي. دغه حقیقت دی چې نارینه په دې مکلف ګرځوی چې له خپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې نکړي. عین دا چې نارینه له هغې کورنی له نجلی سره چې د مالی نظره تر ده پورته وی، یعنی د ژوند په شرایطو کې ډیر تفاوت وی واده ونکړی، ځکه چې ممکن خاوند ونشی کړی د هغې

غوښتنې او هيلې تر سره کړي که څه هم ډيرې ميرمنې شته چې د خاوند سره سازش کوي، قانع او مطيع وي، خو ټولنيز دود او دستور او د نور خلکو د مداخلې د دوی ژوند تريخوي او دوی نه پريږدي چې خپل ژوند په نورمال صورت پرمخ بوځي.

۲- د نارينه بله دنده د ميرمنې په هکله د خوراک او لباس مسئله ده: ډير داسې پيښيږي چې ځينې نارينه له دې سره چې مالي وضع يې ښه ده، خو بيا هم په خپلې ميرمنې او اولادونو باندې ډيره سختي کوي څرنگه چې لازمه ده د خپل عايد مطابق ورته خوراک او پوښاک نه ورکوي، نو دلته ده چې مېرمنې ته يې دا فکر پيدا کيږي چې ممکن خاوند يې له دې او ماشومانو سره مينه و نه لري او د قدر په سترگه ورته نه گوري، همغه ده چې د دوی په منځ کې د بې اعتمادي فضا رامنځته کيږي، په تيره بيا کله چې دوستان او خپلوان يې هم دا ملامت کړي چې څنگه د خسيس خاوند سره ژوند درته گران نه تماميږي، نو په دې ترتيب مېرمن ځان د خپلوانو او دوستانو په منځ کې حقير گڼي، نو دغه ټول مسايل د دوی په کورنی ژوند باندې ناوړه اغيزه کوي.

۳- د نارينه بله دنده د مېرمنې په مقابل کې د هغې سره د ښه سلوک درلودل دی، يعنی دا چې د مېړه سلوک د مېرمنې سره په داسې توگه وي چې د ميرمنې د روحي او جسمی آزار او اذيت سبب نشي، خو يو شمېر نارينه شته چې پرته له کومې مهمې پېښې په يوه کوچنی اشتباه هم خپله مېرمن د وهلو او کنځلو لاندې نيسي او بې موجبه د هغې د آزار سبب گرځي.

دا يو حقيقت دی چې ژوند له سهو او خطاؤ څخه ډک دی، ډير امکان لري چې د ښځې څخه په ورځنی ژوند کې اشتباهات وشي، خو وهل او ټکول يې لاره نه ده، کيدلی شي په لطف، مهرباني او غوره سلوک هغه خپلو اشتباهاتو ته متوجه شي.

ځنګه چې ښځه د نارينه و غمخواره ده د هغې هيلو ته پاملرنه لازمي ده، خو که چيرې نارينه داسې فکر وکړي چې زه مطلق صلاحيت لرم هرڅه چې يې زړه غواړي هغه به عملي کوم، نو د نارينه دد غسې سلوک په مقابل کې ښځه هم د لجاجت څخه کار اخلي او په دې توګه ددوی کورنۍ ژوند له جنجالونو سره مخامخ کيږي او شپې ورځې يې ترخې تيريږي.

هوښيار نارينه هغه دی چې د خپلې ښځې په اخلاقو او روحياتو ځان پوه کړي، د هغې له تمايلاتو او غوښتنو څخه خبر وي او په خپلو غوره سلوک وکولای شي د هغې په زړه کې ځای پيدا کړي او هغه خپله همرازه او مددګاره وګرځوي.

٤- د نارينه بله دنده د ميرمنې په هکله دا ده چې بې ځايه حرکات ونه ښيي. دا يو واقعيت دی چې هر انسان په ناموس، آبرو، شرف او عزت باندې غيرت کوي، ولی شته يو شمير نارنيه چې بې موجبه په خپلو ميرمنو بې ځايه قهريږي او ورته بهانې لټوي، حتی تر دې چې د نژدې خپلوانو، دوستانو سره د معاشرت نه يې منع کوي او په داسې مسايلو کې ځينې مشکلات مطرح کوي يو شمېر کورنۍ شته چې په مالي ناوړه شرايطو کې ژوند کوي، خو ددغو کورنيو نارنيه د غيرت او شرم عزت په بهانه د خپلې مېرمنې د زده کړې او يا هم وظيفې او دندې مانع ګرځی او نه غواړی چې مېرمنې چېرته کار وکړی او خپل مالي ستونزې رفع کړی، نو د بې اعتمادی د فضا موجوديت، ددوی ترمنځ ژوند له ستونزو ډکوی. دا سمه ده چې نارينه دې د خپلې مېرمنې د اعمالو مراقبت وکړی، خو دا درسته نه ده چې نارينه دې د غير منطقی غيرت په بهانه د خپلې کورنۍ د غړو په تېره بيا د خپلې مېرمنې ژوند تريخ کړي.

٥- د نارينه بله دنده دا ده تر کومه چې مصلحت ايجابوي د خپلې مېرمنې په هکله له صبر او تحمل څخه کار واخلي.

يو روان پوهه د ښځو په هکله داسې وايي: « ښځه په داسې توګه خلق

شوی چې مینه او علاقه یې کلونه، کلونه په زړه کې ساتي او په ژبه یې نه ده راوړی لیکن قهر او غوسه نشي پټولی. څرنګه چې ښځه یوه عاطفي هستی ده امکان لري چې غیر عاطفي کوچني عمل د هغې په قهر راوړي، خو دلته اوس د نارینه یا خاوند دنده ده چې د ښځو عاطفي حالت ته پاملرنه وکړي».

دا هم واقعیت دی چې نارینه نسبت ښځو ته د پراخې حوصلې لرونکی دي، نو نارینه کولای شي چې د خپلې ښځې له کوچنیو خطاوو څخه تیر شي او د هغې د بد سلوک په مقابل کې له صبر او حوصله څخه کار واخلي.

٦- د نارینه بله وظیفه د ښځو په هکله دا ده چې تل د ښځې د نظریاتو اوریدلو لپاره تیاری وښایي. ضروری ده چې هر نارینه د خپلې میرمنې نظریات په غور سره واوری، که چیرې له نظر سره یې توافق ونلری نو په قانع کوونکو دلایلو دې د هغې نظر رد کړي ترڅو یې میرمنې قناعت وکړي. خو که چیرې یې نظریات او غوښتنې د تایید وړ وی، نو په عملي کولو دې اقدام وکړي چې په دې عمل به یې میرمن خوشحاله او د کورنی ژوند سره علاقمنده وي او هغه به دا احساسوي چې په کورنی ژوند کې نظر ته ارزښت ورکول کیږي، نو د کورنی د هوسایي او سوکالی لپاره به تل هلې ځلې کوي.

٧- د نارینه بله دنده دا ده چې تل په کورنی ماحول کې د پاکی او نظافت مسایل په پام کې ونیسي. کله چې نارینه د ورځینی چارو څخه بیکاره کیږي او کور ته راځی نو خپلې پښې او لاسونه دې پاک په صابون او اوبو پرمینځي، تل دې پاکی او صفا جامې واغوندي.

پاکی او صفایی د مینې د زیاتیدلو سبب ګرځي په تیره بیا د کورنی د ژوند په اوږدو کې چې ښځه او خاوند سره په نژدې تماس کې دي. د پاکی او صفایی نه مراعات کول ډیرې ستونزې رامنځ ته کوی او د یو او بل څخه د نفرت موجبات برابروی. که د اقوامو تیر شوی تاریخ مطالعه کړو څرګندیږي چې د بنی

اسرائیلو ښځو په هغه وخت له تقوا او عفت څخه ډډه وکړه، چې میړونو یا خاوندانو یې ځانونه پاک نه ساتل، تل به خیرن او چټل وو.

نارینه دې دا خپله مهمه وظیفه وګني په ژوند کې دې پاکي او صفایي رعایت کړي تر څو چې خلک ور څخه کرکه و نکړي. زموږ په سپیڅلي دین کې پاکي ته دومره ارزښت ورکړ شوی چې پاکي د ایمان جز ګڼلی.



۸- د نارینه بله دنده د میرمنې په هکله دا ده چې د ښځینه [illegible] یعنې لور د زیږیدنې په وخت کې خپلې میرمنې سره همدردي وکړي او تسلیت ورکړي.

ډیر داسې کورنۍ شته زموږ په ټولنه کې چې کله په کور کې لور وزیږي نو سم قیامت په کور کې جوړ شي، هر خوا ژړا وي په تېره بیا مور د خپل میړه او کورنۍ د نورو غړو د قهر او غضب سره مخامخ کیږي، حتی تر دې چې د مور او ماشوم د تداوي او خوراک په هکله هم پاملرنه نه کوي.

مور مظلومه د بې شمېره پیغورونو ښکار وي، تر ټولو بدمرغه میندې هغه دي چې د لورانو پیدا ښت یې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس کې ورکړي او په دې توګه ډیر نارینه د لور زیږیدنه بهانه ګرځوي او د دوی اول او دوهم خوبونه یې عملي کوي، خو که څېړې دغه مسئلې ته په غور سره وکتل شي نو ثابته به شي چې په دې هکله ښځه هېڅ ګناه نلري. دغه مسئله د الهي قضا او قدر پورې اړه لري، څه چې د الله اراده وي هغه به کیږي، دا نجلي او هلک د وجود د اعضاؤ په جوړولو کې انسان هیڅ اختیار نه لري، دا د انسان له ارادې څخه بهر یوازې الله په خپل کار ښه پوهیږي، نو هوښیار نارینه هغه دي چې په دغو حالاتو د خپلې میرمنې موقف درک کړي، هغې سره همدردي وښایي او خواخوږي ورسره وکړي او تسلیت ورکړي او د جنسیت تغییر د الله په ارادې پورې محدود وګڼي او دا ومني چې هر څه چې د هغې اراده وي هغه به کیږي.

۹- د خاوند یا میړه بله دنده د میرمنې په مقابل کې د وفا اصل په پام کې نیول دي، د یو نارینه دنده ده چې د نورو ناموس او حیا ته په درنه سترګه وګوري، خپلې میرمنې ته وفادار اوسي د خوشګذراني او عیاشي څخه ډډه وکړي، د خپلې میرمنې او خپلې کورنۍ د خوشحاله ژوند لپاره د عمر تر وروستي شېبو هلې ځلې وکړي، او خپله وفاداري خپله میرمنې ته ثابته کړي تر څو یې میرمن په باور او اعتماد ولري.

ج- د ښځې دندې د خاوند په هکله:

مونږ د ښځې او خاوند د شریکو دندو په هکله یادونه وکړه بیا مود خاوند دندې د میرمنې په هکله په مختصره توګه وڅېړل شو، اوس د میرمنې هغو دندو ته اشاره کوو چې د خاوند په مقابل کې لري چې د دغو مسایلو په پام کې نیولو سره د کورنۍ ژوند له خوشحالیو ډک وي.

۱- د خپل خاوند درناوی په کورنۍ کې او د کور څخه بهر په ماحول او چاپیریال کې.

۲- د خاوند له کوچنیو خطاوو څخه تېریدل.

۳- د خاوند په عیبونو پسې نه ګرځېدل.

٤- د خاوند څخه بېځایه هیلې او توقعات نه درلودل.

۵- میرمنې ته ښایي چې د غوره او نېک سلوک لرونکې اوسي.

٦- د ستونزو او مشکلاتو په وخت کې خاوند ته ښه همدرده اوسي او هغه ته تسلیت ورکړي.

۷- پر ته له خپل خاوند څخه نورو نارینه وو ته توجه نه کول، میرمن باید خپل خاوند ته دا ثابته کړي چې یوازې د خپل خاوند سره مینه لري او بل چا ته یې پام او توجه نشته.

٨- د خاوند په روا عايد باندې قناعت كول، له بې ځايه توقعاتو څخه ډډه كول.

٩- كه چېرې ميرمنې دا احساس وكړي چې خاوند يې د نورو سره د معاشرت او تماس له كبله امكان لري په الكولو، مخدره موادو او يا نورو ناوړه اعمالو لكه قمار، غلا او داسې نورو مسايلو اخته كيږي نو په ډېره نرمه او ملايمه لهجه دې ورسره دغه مسئله مطرح كړي نه په جديت او قهر.

١٠- مېرمن دې هڅه وكړي چې د خپل خاوند په هكله د هر چا خبرو ته غوږ و نه نيسي ځكه ډېر امكان لري چې څوك د حسادت او دښمنۍ له امله دا كار وكړي.

١١- د عصبانيت په وخت صبر او حوصله درلودل چې په سكوت او حوصله د عصبانيت اور مړ كيږي.

١٢- د خاوند رهبري او آمريت منل كه څه هم مېرمن د پوهې خاونده او د علمي پلوه پر خاوند برتري ولري ولې دلزوم په صورت كې په مهربانۍ او نرمه ژبه كولاى شي هغې ته غوره مشوره او لارښوونې وكړي.

١٣- د خاوند د راز ساتنه مهمه ده د خاوند د خصوصي رازونو ښكاره كول د كورنۍ نژدې غړو ته هم جايز نه ده.

١٤- د خپل ځان، كور او ماشومانو په پاكۍ كې زيات توجه او پاملرنه.

١٥- د هغو خوړو پخول چې خاوند يې ورسره مينه لري او خوښيږي په دې توګه به يې خاوند فكر وكړي چې د دې نظر ته اهميت وركول كيږي.

١٦- د خپلې كورنۍ اقتصادي حالت په پام كې نيول له بېځايه مصارفو څخه مخنيوى د سپما او صرفه جويي له لارې د كورنۍ اقتصاد تقويه كول د ښځې له مهمو دندو څخه ده چې په دې توګه د خاوند د اعتماد وړ ګرځي او كورنۍ ژوند يې په خوښۍ سره تيريږي.

په کورنيو باندې د جسمي او رواني ناروغيو ناوړې اغيزې

په عمومي توګه د کورنيو په غړو کې د جسمي او رواني ناروغيو موجوديت کورنۍ له زياتو ستونزو سره مخامخ کوي. د ماشومانو د ښوونې او روزنې د مسئلې څخه نيولې د کورنۍ د داخلي او د باندنيو اړيکو باندې اثر غورزوي. د کورنۍ اقتصادي حالت له ګډوډۍ سره مخامخ او د سالم فکر کولو روحيه تضعيفوي. په کورنيو کې د کورنۍ د غړو ناروغتيا ناوړه اثرات په لاندې توګه محسوسيږي:

الف- د کورنۍ د مشر سرپرست پلار يا بل مشر د ناروغۍ وروسته ستونزې کورنۍ ته:

١- د روحي فشارونو زياتېدل چې مېرمن او اولادونه يې د پلار د ناروغۍ له کبله زغمي.

٢- د مور زيات توجه ناروغه خاوند ته چې په دې توګه يوه مور ډېر کم وخت او توجه د اولادونو عاطفي او رواني غوښتنو په هکله لري.

٣- څرنګه چې پلار د کورنۍ د سرپرستي دنده په غاړه لري، نو په دې توګه د کورنۍ د سرپرستۍ چارې له مشکلاتو سره مخامخ کيږي.

٤- د مېرمنې زيات توجه او پاملرنه ناروغه خاوند ته د دې سبب ګرځي چې د مېرمن زيات پاملرنه د خاوند په لور وي او په دې توګه د ماشومانو روزنه او کورنۍ چارې د ستونزو سره مخامخ شي.

٥- د پلار د علاج لپاره د کورنی د مالی زیرمې د یوې برخې د لاسه ورکول چې د کورنی په ماحول کې د کورنی غړی د مالی مشکلاتو سره مخامخ کیږي.

٦- د اوږدې مـریضی له کـبله د وظـیفـې یا دندې د لاسـه ورکـول چې په جریان کې پلار بېکاره کیږي او د هغې وزګارتیا او بې کاری د کورنی اقتصاد دستونزو سره مخامخ کوي.

ب- د کورنی په ماحول کې هغه ستونزې چې د مور د ناروغی له کبله پیدا کیږي:

١- د مور مریضی او ناروغـتیـا په ټولو ماشومانو ناوړه اغیزه کوي ځکه چې مور د کور ریاده هر څومره چې ریا کمیږي تیاری ځای نیسي، نو له دې سره د کورنی ماحول هم تیاره کیږي.

٢- ناروغه مور نشی کولای چې دخپلو اولادونو او خاوند عاطفی او غیر عاطفی غوښتنو ته مثبت ځواب ووایي.

٣- د مور ناروغی د کور دننه کارونه د یو راز ګډوډی سره مخامخ کوی او د کورنی اداره ستونزمند کیږي.

٤- د کورنی په مالی حالت باندې د مور ناروغی هم ناوړه اغیزه کوی او په دې توګه اقتصادی ستونزې منځ ته راوړي.

٥- د مور دوامدار ناروغی هم دکورنی راتلونکی له یو مبـهم حالت سره مخامخ کوي.

٦- د بده مرغه ډیر داسې پېښې شوی د مور ناروغی د هغې خاوند ته د بل واده کولو بهانه په لاس ورکړي.

٧- د مور د مریضی له کبله د کورنی په ماحول کې د آرامی او خوشحالی فضا له منځه وړي.

٨- د مور ناروغی د کوچنیو ماشومانو په روحیه ډیره بده اغیزه کوي.

ج- د کورنی په ماحول کې هغه ستونزې چې د اولادونو د ناروغـتیا څخه پیدا کیږي:

١- د والدینو زیاته پاملرنه ناروغـه اولاد ته ددې سـبب ګـرځی چې د

کورنی په ماحول کې نورو ماشومانو غوښتنو ته پاملرنه ونشي.

۲ - د والدینو زیاته اندازه جسمي انرژي د ناروغه ماشوم په پرستاری کې مصرفیږي په تیره بیا که دغه ناروغي دوامداره وي.

۳ - همدا شان د ماشومانو ناروغي هم د کورنی مالي او اقتصادي حالت باندې بده اغیزه کوي ځکه چې تداوي هم پیسو ته ضرورت لري.

٤ - مور ته د کور د چارو په تنظیم او سمبالښت کې ډیرې ستونزې پیښیږي.

۵ - د اولاد ناروغي مور او پلار دواړو ته په ټولنیزو چارو کې ستونزې پیښوي که دوی د کور څخه بهر په دفتر یا بل ځای کې کار وکړي د کار په جریان کې به یې ټوله توجه خپل ناروغه ماشوم په لور وي، او دفتري او اداري چارې به د ستونزو سره مخامخ شي.

نو ویلی شو چې د ناروغیو څخه پیدا شوی ستونزې د کورنیو له ماحول څخه بهر په ټولنه او چاپیریال کې ناوړه اغیزې په ځای پریږدي.

ټولو اقتصاد پوهانو او جامعه شناسانو دغه واقعیت درک کړی چې بشري او انساني منابع د ټولنیز او اقتصادي ودې سبب ګرځي، او که چیرې د کورنیو غړي په جسمي او رواني ناروغیو اخته شي، نو ددې ناوړه ناروغی اغیزه د کورنی له ماحول څخه د باندې په ټولنه کې لیدل کیږي.

زیاد شمېر متخصصینو په نظر د صنعتي انقلاب له پیل څخه د تکنالوژی پرمختګ د نفوس زیاتېدل، مهاجرتونه، د الکولو او مخدره موادو استعمال په ټولنیزو او اقتصادي برخو کې د افرادو ترمنځ شدید زقابتونه هم د رواني ناروغیو د عواملو څخه ګڼل کیږي. هغه کسان چې په دغو ناروغیو اخته دي، په تولیدي واحدونو کې کار کوي، نو ورځني چارې کې له ډیرو ستونزو سره مخامخ دي. په صنعتي هېوادونو د کار څخه د غیابت علتونه، رواني فشارونه ښودل شوي چې زیاد شمېر کارګرانو د رواني فشارونو له امله د کار څخه لاس اخیستلی دی.

د کورنیو د روانی سلامتیا په هکله پاملرنه

دا یو څرګند حقیقت دی چې د کورنی په ماحول کې د کورنی د غړو کړه وړه د ماشوم په روزنه او شخصیت باندې ژوره اغیزه لري او د ماشومانو روانی سلامتیا ورپورې تړلې ده. د ماشوم روزنه او پالنه او دهغې د شخصیت تیاکنه د کورنیو دهغې حاکمې فضا سره چې ماشوم په کې ژوند کوي اړیکې لري.

الف- هغه کورنی چې آزاده فضا ء په کې حاکمه وي:

په دغو کورنیو کې دیموکراسی نظام حاکم دی، د کورنی ټول غړی د کوچنیانو څخه نیولی تر لویانو پورې ټول دخپلې کورنی د ستونزو او نورو مسایلو په هکله نظر ورکوی او د شریکو اهدافو په هکله په منطقي صورت د خپل صلاحیت اظهار کوي. په داسې کورنیو کې د هر چا دنده معلومه وي او هر یو د خپل توان په اندازه د کورنی د ښیګنی لپاره هلې ځلې کوی. د کورنی د ټولو غړو ترمنځ متقابل درناوي موجود وي چې په داسې کورنیو کې ماشومان د امنیت احساس کوي او دخپل موجودیت څخه خوشحاله وي، د بلې خوا ماشوم د عمر د کموالی له کبله د اهانت وړ نه ګرځي او نظر ته یې ارزښت ورکول کیږي.

ماشوم په هر کار کې له والدینو څخه مشوره غواړي چې د کورنی دغه فضا دماشومانو د پټو استعدادونو په کار اچولو کې مهمه ثابتیږي. ماشومان په داسې کورنیو کې د ټولنیز ژوند مفهوم په ښه توګه درک کولای شي او دخپلو

ملګرو سره د صميميت او مينې په فضا کې سلوک کوي د هغوی درناوی کوي، نو د دغو کورنيو ماشومان پرته له حسادت څخه په سپورتي لوبو او درسي رقابتونو کې برخه اخلي او د ښوونځي په ماحول کې ډېر لږ د ستونزو سره مخامخ کيږي. څنګه چې په دغسې کورنيو کې ماشومان په آزاده توګه خپل نظر ښکاره کوي ، نو د کور څخه بهر په ټولنه کې يې هم کولای شي خپل نظر څرګند کړي او همدا شان د نورو واوري او خپل مرام او هدف ته د رسيدلو لپاره په نورو باندې د حملې او تيری په فکر کې نه وي، نو ښکاره ده چې په داسې کورنيو کې د ماشومانو رواني سلامتي تضمين کيږي.

ب- په هغه کورنيو کې چې هرج ومرج يا بې قيد او شرطه آزادي وي:

دا هغه کورنۍ دي چې په کې مطلقه آزادي او خپلواکي حاکمه ده، يا په بل عبارت هر څوک چې هر څه غواړي هغه ترسره کولای شي. په دغه شان کورنيو پرته له دې چې نور د دوی په مسايلو کې د مداخلې حق ولري خپل کار سرته رسوی. بل چاته د مداخلې حق نه ورکوی هر يو په خپل سر عمل تر سره کوی د کورنۍ غړی يو د بل سره توافق نه لري، مثلاً که يو تن مطالعه کوي بل په جګ آواز راډيو اوري او تلويزيون ګوري. يو د بل رأی او حقوقو ته کوم ارزښت نه ورکوي، د متقابل احترام او درناوي اثرات در کورنۍ د غړو ترمنځ نه ليدل کيږي او کوم ماشومان چې په داسې کورنيو کې ژوند کوي ډېرو اخلاقي او تربيتي نيمګړتيا و سره مخامخ دي، د دغو کورنيو ماشومان بې نظمه او بې دسپلينه روزل کيږي چې د ټولنيز ژوند سره کومه مينه او علاقه نه لري د نورو عقايدو ، نظرياتو ته کوم ارزښت قايل نه دي، د هغې ځايه چې خودخواه يا ځان غوښتونکی روزل شوی دی، نو د حسادت حس په کې وده کړي. خپلو همزولو سره سالمو رقابتونو ته چمتو نه دي، په داسې ماحول کې ماشومان ډېرې ستونزې او پرابلمونه لري، زياد وخت له ماتو سره مخامخ وي.

ج- مستبدې کورنۍ:

دغه شان کورنۍ د یو تن لخوا چې د کورنۍ په رأس کې وجود لري اداره کېږي چې دغه تن د کورنۍ پلار وروړ، تره یا بل تن وي همدارنګه کله مور هم د کورنۍ د مشرۍ دنده په غاړه اخلي.

په داسې کورنیو کې د کورنۍ نور غړي د نظر ښکاره کولو حق نلري او نه هم کوم صلاحیت لري. یوازې د کورنۍ مشر دی چې تصمیم نیسي او د نورو دندې ټاکي. د کورنۍ د غړو د مسایلو دحل و فصل صلاحیت د مشر سره وي د مشر له خوښۍ پرته د خوراک او څښاک څخه نیولې تر کالیو لباس، تفریح او استراحت تر مسایلو ټول د کورنۍ د مشر په خوښه ترسره کېږي، حتی تر دې چې د کورنۍ د ماشومانو او ځوانانو د زده کړې او تحصیلي رشتې هم د کورنۍ مشر په خپله خوښه ټاکلې او هېڅوک یې په مقابل کې د ودریدلو جرأت نشي کولای. خو په داسې کورنیو کې روزل شوي ماشومان په ظاهر کې د اطاعت او تسلیم روحیه لري، خو په واقعیت کې اضطرابي او هیجاني حالت لري. ویریدونکي، بزدله، پریشانه او غمجمن معلومېږي، د مختلفو عقدو لرونکي وي، تل د حقارت احساس کوي دخپلو همزولو سره ښه او غوره سلوک نه لري په ټولنیزو چارو کې له ګډون څخه ځان ساتي. څنګه چې خپل نظر چا ته څرګندولی نشي نو تل په ژوند کې د بې کفایتي او سست عنصرۍ څخه رنځ وړي، د زده کړې په اوږدو کې له ډیرو ستونزو سره لاس او ګریوان وي، نو دا څرګنده ده چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو کړه وړه د ماشومانو په شخصیت او روحیاتو ژوره اغیزه لري، نو لازمه ده چې د کورنۍ ټول غړي دغه مسئله په پام کې ونیسي او د کورنیو په ماحول کې داسې فضا رامنځ ته نکړي چې د کورنیو د غړو په تیره بیا د ماشومانو رواني سلامتیا په کې زیان ووینې.

په کورنیو کې د امنیت مسئلې ته

د میندو او پلرونو پاملرنه

هر ماشوم د کوچنیوالی په مرحله کې دې ته اړتیا لري چې د کورنی په ماحول کې ورته د پوره امنیت فضا برابره وي. د کورنی په فضا کې د امنیت موجوِیت د ماشومانو له ودې او رشد سره مستقیمې اړیکې لري.

تجربو ښودلې کوم ماشومان چې د امنیت په فضا کې روزل کیږی د سالم او روغ صحت نه برخمند دی، تل خوشحاله او سوکاله معلومیږي، په ذهنی لحاظ ډیرې ستونزې نلري، خو برعکس کوم ماشومان چې په کورنی ماحول کې یې د امنیت فضا حاکمه نه وي، نو په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د جسمی لحاظ ضعیفه، وچ کلک، په عامه اصطلاح سوی سوخته ښکاری. قد یا ونه یې ټیټه پاتې کیږی او د ذهنی پلوه یې هم نیمګړتیاوې لري.

تحقیقاتو ښودلې چې د والدینو ترمنځ شخړې او جګړې د کورنی په ماحول کې د ماشومانو په وده ناوړه اغیزه لری که چیرې دغه شخړې د ماشومانو د ناروغتیا په وخت کې پیښې شی نو ناروغی یې زیاتیږي او دوام پیدا کوی، نو د کومو ماشومانو د کورنی امنیت چې د والدینو د اختلافاتو له امله د خطر سره مخامخ وی، نو دغې ماشومان په دایمی ویرې او وهم کې ژوند کوي او په دې قادر نه دی چې د ژوند له مسایلو سره ځان عیار کړي، نو دغو ماشومانو ته د کورنی او چاپیریال ماحول ویرونکی ښکاری له یوازیتوب او تاریکی څخه ویره لری بزدله او دارن معلومیږي، ځینې وخت داسې پیښیږي چې په داسې کورنیو کې روزل شوی ماشومان د کورڅخه تیښتی او په یولړ اخلاقی فسادونو اخته کیږي. نو دلته د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د والدینو دنده ده چې د کورنی

امنیت ته پاملرنه وکړي، ځکه چې کورنۍ د ټولو لپاره د امن او اطمینان ځای وي، نو کوم ماشومان چې په خپلو کورنیو کې د سکون او امنیت احساس کوي په ډیر جرأت او زړورتیا سره کولای شي په راتلونکي وخت کې د یو سالم فرد یا غړي په توګه خپلې ټولې دندې په پوره امانتداری او اخلاص ترسره کړي او د فکر آزادی په درلودلو سره د خوښۍ او سرفرازۍ احساس وکړي.

عاطفي او رواني ستونزې په ځوانو کې د قد یا ونې د ټیټېدو سبب ګرځي

یو لړ څېړنې چې په یو شمیر ځوانو باندې ترسره شوي دا مسئله یې ثابته کړې چې کومې ځوانې چې تل غمجنې او پریشانه ښکاري، نو ددوی قد نظر هغو ځوانو ته چې تل خوشحاله، سوکاله او آرامه ژوند لري، ټیټ پاتې کیږي، نو ددوی هغه همزولې چې ډیر ښه او خوشحاله ژوند لري قد یا ونه یې تر لوړه وي.

د کولمبیا د پوهنتون او د مونت سانیا د پوهنتون ډاکترانو په ۷۰۰ هلکانو او ځوانو چې د ټولو عمرونه یو شان وو دوی د نهو کالو څېړنو په جریان کې خپله په لاس راغلې نتیجه اعلان کړه چې پریشانی او اضطراب د ځوانو په ودې او نمو باندې بده اغیزه لري.

دغو څېړنو او تحقیقاتو ثابته کړه چې عاطفي او رواني ستونزې او د هغه هورمون ترمنځ چې ددوی او رشد سبب ګرځي یوه رابطه موجوده ده، خو ددغو اړیکو نوعیت تر اوسه ښکاره نه دی. ددغو څېړنو په ترڅ کې ولیدل شو چې ظاهراً عاطفي اختلالات د هلکانو په ودې او نمو باندې ډیره اغیزه نه کوي.

بې ځایه ایرادونه او بهانې لټول

د کورنۍ ماحول ته ضرر رسوي

ډیر نارینه دا ناوړه عادت لري چې د کورنۍ ژوند په اوږدو کې د خپلې میرمنې او همدا شان د کورنۍ د نورو غړو په کړو وړو باندې بې ځایه انتقاد کوي او په ډیر وړه خبره هم ایراد او بهانه نیسي.

د مثال په توګه دغه شی ولې له خپل ځایه بې ځایه شوی، یا دا چې ولې په وخت ډوډۍ پخه نه ده، ولې خونه چټله ده، ولې ماشوم ژاړي، خلاصه دا چې په هر عمل او هره خبره باندې د انتقاد ګوته کیږدي او بهانې لټوي.

مونږ دا نه وایو چې نارینه دې د کورنۍ په چارو کې مداخله نکوي ځنګه چې نارینه د کورنۍ سرپرست او مشر دی، نو دا یې حق دی چې د کورنۍ غړي خپلو اشتباهاتو ته متوجه کړي او هغوی ته لارښوونه وکړي، خو دا دې په یاد ولري که چیرې انتقاد هم کوي نو په ځای او معقول نیوکه دې وکړي، ځکه چې په ځای او معقول انتقاد هرڅوک مني او پرې عمل کوي، خو که چیرې نارینه هر وخت او بې وخته انتقادونه کوي او په هره کوچنی موضوع بې ځایه بهانې نیسي، نو ښکاره ده چې میرمن او همدارنګه د کورنۍ غړي یې له دغو ایرادونو او بهانو سره عادت ګرځي او بیا یې خیرې ډیر عادي ښکاري او په دې توګه د نارینه شخصیت د کورنۍ په ماحول کې بې ارزښته او کوچنی معلومیږي. خبرو ته یې چندان څوک غوږ نیسي او ارزښت ورته نه ورکوي. ډیر داسې پیښې شوي

چې بیا د نارینه ډیر مهم او په ځای انتقاد ته هم چا توجه کړی نه ده. چې په دغه صورت کې د کورنی ماحول د ناخوالو او کشمکشونو سره مخامخ شوی د صمیمیت فضا له منځه تللی او د کورنی خوږ ژوند تریخ شوی، نو په کار ده چې نارینه دغې مسئلې ته جدی پاملرنه وکړی او په بې ځایه بهانو او ایرادونو خپل موقف او حیثیت ته د کورنی په ماحول کې ضرر و نه رسوي.

د کورنی چارو سمبالښت او تنظیم د میرمنې خوښیې ته پریږدی او د هغې له وظایفو څخه یې وګنی او د ښځې دا حق سلب نکړی، پریږدی چې میرمن یې په خپل ذوق او شوق سره د کور چارې سمبال کړي، یوازې ښې او نیکې مشورې دې ورته ورکړی که نظر هم ورکوي د صمیمیت په فضا کې دې د مشورې لارښوونې او وړاندیزونو په شکل طرحه کړی نه دا چې ایراد او بهانې وی.

د کورنی په ماحول کې د نظر د یووالی اړتیا

یو له ډیرو مهمو ستونزو څخه چې د کورنی په ماحول کې د ګډوډی او ناآرامی سبب ګرځي هغه د کورنیو د غړو په منځ کې د تفاهم او د نظر د یووالی نه درلودل او د اختلافاتو او شخړو موجودیت دی چې په کورنیو کې د نفاق او بدبینی فضا رامنځ ته کوي او د کورنیو د غړو ژوند تریخوي.

تر هغې چې د کورنی ټول غړی د انعطاف، صبر، حسن نیت، تفاهم او همکاري په روحیه د یو او بل سره سلوک ونکړي، نو تل به د کورنیو ماحول د بدبینیو او ناخوالو څخه ډک وي، په تیره بیا که د ښځې او خاوند تر منځ

مخالفتونه او شخړې موجودې وي، نو دغه ناخوالی په ماشومانو باندې ناوړه اغیزه کوي ځکه چې د ماشوم د روزنې او پالنې لومړنی مدرسه کورنی ده او مور او پلار یې لومړني ښوونکي دي. هغه مور چې د خپلو ماشومانو په مخکې د خاوند لخوا تهدیدیږي او وهل کیږي او یا هم هغه پلار چې د خپلو ماشومانو په حضور کې د خپلې میرمنې لخوا توهین شي او خبره یې نه منل کیږي، نو داسې والدینو موقف به د اولادونو په منځ کې څه وي؟ نو همدا علت دی چې د دوی ماشومان بدسلوکه او بې پروا روزل کیږي.

د بلې خوا په دغو کورنیو کې ماشومان په دوه برخو ویشل کیږي، یوه ډله د پلار او بله ډله د مور څخه دفاع سنگر نیسي چې د دغې وضعې موجودیت د کورنی په ماحول کې د هیڅ په گټه نه دی، نو د ښځې او خاوند تر منځ اختلافونه او شخړې علاوه په دې چې د دوی خوږ ژوند تریخوي، د دې په څنگ کې د کورنیو په ټولو غړو په تیره بیا په ماشومانو ناوړه اغیزه کوي.

د دې لپاره چې د کورنی فضا مو د خوشحالیو ځای وي او کورنی مو له جنجالونو او شخړو څخه خلاصې شي په لومړی گام کې لازم ده چې د انعطاف او تیریدنې روحیه خپله کړي، د خود خواهی، ځان غوښتنې په لاره کې قدم مه ږدئ، د شخړو او مخالفتونو څخه ډډه وکړئ، نو په دې توگه به بریالی شوی یاست چې یوه سوکاله کورنی جوړه کړي.

نو ښځه او خاوند او د کورنی نور غړی دې هڅه وکړي چې د کورنی ماحول کې د تفاهم یا د نظر او عمل د یووالی حالت رامنځ ته شي چې د دغه روحیه بیا د کورنیو له ماحول څخه د باندې وځي او په ټولنیز وحدت باندې بدلیږي او د ټولنیز یووالی او وحدت روحیه په خلکو کې تقویه کیږي.

خپلو هیلو او غوښتنو ته د میندو او پلرونو پام او توجه

ددې لپاره چې د کورنۍ فضا او ماحول مو د آرامۍ او خوشحالۍ ځای او ماشومان مو د ژوند سره علاقمند وي، نو میندې او پلرونه دې د کورنۍ ماحول په داسې توګه برابر کړي چې د ښه او آرامه ژوند شرایط د کورنۍ د ټولو غړو لپاره او د ټولو د غوښتنو سره سم برابروي.

نو د دغې ماحول د منځ ته راوړلو لپاره دې لومړی ښځه او خاوند خپلو هیلو او غوښتنو ته پام وکړي، که چیرې د دوی هیلې په ژوند کې تر سره نشي نو دوی نشي کولای چې د نورو غوښتنو ته مثبت ځواب ورکړي، خو که ښځه او خاوند د مور او پلار په توګه د کورنۍ په ماحول کې خپلو مسلکي، حرفوي، تفریحي او ټولنیز غوښتنو ته ارزښت ورکړي او په دې هکله هلې ځلې وکړي، نو معلومه ده چې ګټه یې د کورنۍ ټولو غړو ته رسیږي.

دا یو حقیقت دی چې د ماشوم په زیږیدنې سره د کورنۍ په ماحول کې ستر بدلون رامنځ ته کیږي. د میندو زیاته پاملرنه ماشومانو ته وي، همدغه د میندو بې حده توجه ماشومان پر توقع او بهانه کوونکي روزي. دوی داسې فکر کوي چې هرڅه او هرڅوک د دوی په واک کې دی، نو همدا علت دی چې ددې د خپلو والدینو هیلو او غوښتنو ته ډیر پاملرنه نه کوي او دا بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د دغې مسئلې ته خپل ماشومان متوجه کړي چې د دوی والدین یوازې

ددوی په خدمت او اختیار کې نه دی، نو ددې لپاره چې د کورنی فضا مو د خوشحالی او سوکالی ځای وی ضروری ده چې ښځه او خاوند خپلې غوښتنې، هیلې هم په پام کې ونیسی او په څنګ یې د خپلو ماشومانو هیلی.

۱- نارینه دې هڅه وکړی چې د ورځنیو کارونو څخه د فارغیدلو وروسته یو څه وخت د خپلې میرمنې سره په هغو پیښو او مسایلو خبرې وکړی، کوم چې د ورځنی په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی وی. همدا رنګه ښځې له هم ضروری ده چې خپل خاوند له هغو ټولو پیښو او مسایلو څخه خبر کړی چې د ورځې په اوږدو کې ورسره مخامخ شوی دی. د خپل خاوند څخه دې کومه مسئله نه پټوی ترڅو ددوی په منځ کې بې باوری رامنځ ته نشی چې په دې توګه به ښځه او خاوند په داسې سلوک سره ثابته کړی چې دوی د یو او بل موجودیت ته شدید اړتیا لري.

۲- د وزګارتیا په وخت کې دې ښځه او خاوند د کور ماحول په اداری یا دفتری محیط نه بدلوی. عین دا چې ضروری نه ده چې خاوند د دفتر زیاتره چارې په کور کې سرته ورسوی، ځکه چې ډیر داسې پیښ شوی چې کوم مهم کاغذ او دفتری دوسیې د ماشومانو په وسیله ورکې شوی او یا له منځه تللی چې دغه موضوع د کورنی جنجالونو سبب ګرځیدلی نو لازمه ده چې خاوند یا د کورنی مشر د وزګارتیا له فرصت څخه په ښه توګه ګټه پورته کړی. د خپلوانو او دوستانو له احواله دې ځانونه خبر کړی، د خلکو د خوښیو او خوشحالیو او خفګان په مجالسو کې دې ګډون وکړی چې په دې توګه به ددوی ماشومان هم دا احساس وکړی چې ددوی میندې او پلرونه ددوی له روزنې پرته نورې دندې هم لري.

۳- میندې او پلرونه دې دا ثابته کړی چې د کورنی د غړو تر منځ هیڅ راز توپیر او تفاوت نشته، د ماشومانو په شمول د ټولو حقوق محفوظ دی. کله چې

ښځه او خاوند په خپلو کې په خبرو او مجالس بوخت وي، خپلو ماشومانو ته دې د بې ځایه مداخلې حق نه ورکوي. هغوی ته دې دا څرګنده کړي چې په هر څه کې نوبت یا وار په بام کې ونیسي او که چیرې دا ناوړه عادت په ماشومانو کې پاتې شو بیا به د هیڅ خبرو ته توجه ونکړي. د بلې خوا دوی سره دا فکر پیدا کیږي چې د میندو، پلرونو تو له توجه او پاملرنه دوی ته ده، همدا علت دی چې بیا دوی په راتلونکی د خپلو والدینو غوښتنې په پام کې نه نیسي.

٤ - ښځه او خاوند ته ښایي چې د یو او بل نظریات او پلانونه د راتلونکي په هکله واوري او د خپلو موجودو ستونزو او مشکلاتو لپاره د حل لیارې ولټوي او په دې ترتیب خپل عاطفي پیوستون نور هم تقویه کړي. د کورنی د پایښت او دوام لپاره هلې ځلې او د دغې ترون ساتنه او حفاظت د دواړو ښځې او خاوند دنده ده، نو تر هر څه لومړی ضروری ده چې دغې مسئلې ته ارزښت ورکړي او بیا نورو مسایلو ته.

څنګه چې مور او پلار د کورنی اصلي هسته ده، د کورنی د پایښت او بقا لپاره د دواړو موجودیت حتمي دی، نو د دوی د هیلو او غوښتنو پوره کېدل تر هر څه مهمې دی.

د کورنۍ غړي د نارينه مينې او پاملرنې ته اړتيا لري

تر هغې چې نارينه واده کړی نه وي، نو مکلفيتونه او مسوولیتونه يې کم وي. دا چې څه وخت کورته راځي، وخته وي که بې وخته دومره مهمه خبره نه ده، او يا دا چې غواړي چيرته ولاړ شي او څه وکړي تر څو مصروفه شي، بيا هم دومره پابندي پرې نشته، خو په دې شرط چې مصروفيات يې په ځای او جايز وي، د اخلاقو، اسلاميت او انسانيت له چوکاټه بهر نه وي. خو کله چې واده وکړي او کورنۍ يې جوړه کړه، نو ددې تر څنګ يې د ژوند په تګلار او پروګرام کې هم بدلون راځي، هغه آزادي او خپلواکي چې تر واده دمخه درلوده، اوس يې تر واده وروسته نه لري. د ميرمنې په راتګ سره يې مسوولیتونه او مکلفيتونه زياتيږي، نو بيا دومره خپلواکي چې يې د مخه يې درلوده اوس يې نه لري.

مېړه يا خاوند بايد د غه مسئله په پام کې ونيسي او د غې موضوع ته متوجه شي چې مېرمنې د سهار څخه تر ماښام پورې په کور کې زحمت باسي، ماشومان سمبالوي او د کور ټولې چارې سرته رسوي، نو دا يې هيله ده چې کله يې خاوند کورته راشي، ټول په شريکه سره کيني او خپلې ستومانۍ به لرې کړي. د بلې خوا ماشومان د پلار مينې ته اړتيا لري، نو دا به ډيره بې انصافي وي چې نارينه په داسې حالاتو کې خپله کورنۍ په انتظار کې وساتي او خپله د وظيفوي مصروفياتو پرته په بې ځايه عياشۍ او خوشګذرانيو خپل وخت تير کړي چې دا عمل د بې عاطفي او عياشو انسانانو کار دی او داکسان د اسلام د سپيڅلي دين له غوره اصولو ناخبره دي. هغه پيسې چې د غه وګړي د کور څخه د باندې بيهوده د عياشۍ لپاره خرڅ کوي پېړې توګه ځانونه د ګناهونو په

دریاب کې لاهو کوي، چې په څنګ یې په ټولنې کې خپل وقار او حیثیت ته هم ضربه رسوي. مګر د ټولو بده دا چې په خپل لاس په خپله کورنۍ کې د شخړو او جګړو زمینه برابروي. نو ضروري ده چې خاوند یا د کورنۍ مشر دغې موضوع ته پام وکړي چې د کورنۍ په جوړښت او د واده په کولو سره خپل ټول پخوانی عادتونه پریږدي او د بې ځایه او بې هدفه ګرځېدلو څخه ځان وژغوري خپل پام او توجه خپل کورنۍ ژوند ته راوګرځوي ځکه چې هغوی هم د دې مینې او پاملرنې ته اړتیا لري.

ښځې دې له بې ځایه غوښتنو او توقعاتو څخه ډډه وکړي

دا یو څرګنده حقیقت دی چې د یوې ټولنې ټول افراد یو شان مالي توان او طاقت نه لري، د ځینو افرادو اقتصادي وضع ډېر ښه وي، د ځینو متوسط او بعضې نورو ژوند له ډېر مالي ستونزو ډک وي، نو ویلی شو چې د کورنیو په منځ کې د ژوندانه سطحې توپیر لري، داسې کورنۍ شته چې د ژوندانه له ټولو امکاناتو برخمنې دي، څوک یو څه امکانات لري عین دا چې د متوسط ژوند لرونکې دي، د چا هم د ژوند سویه یا سطحه ډېره ټیټه ده.

نو اوس دا په مېرمنو پورې اړه لري چې خپل امکانات په نظر کې ونیسي که چیرې د دوی د کورنۍ مالي حالت ښه نه وي، د نورو سره دې له بې ځایه رقابتونو او سیالیو څخه صرف نظر وکړي.

شته ډېرې مېرمنې چې کله د بل چا په ځان کې ښکلې جامې او کالی وګوري او یا هم د نورو په کورونو کې لوکس او غیر ضروري شیان، نو دواړه پښې په یوه موزه کې مندي او له خپل خاوند څخه بې ځایه غوښتنې او توقعات

لري. او هغه مجبوروي چې په هره بيه چې وي غوښتنې قبولې کړي. په دغو حالاتو کې چې نارينه په ځان کې د ميرمنې د هوس د پوره کولو مالي توان نه ګوري، نو مجبوريږي چې په قرض او پور لاس پورې کړي ترڅو په دې توګه يې ميرمن خپل بې ځايه خواهش عملي کړي. په دغو حالاتو کې قرضدار او پرېشانه کيږي، سکون او آرامي د لاسه ورکوي او د کورنۍ آرامه فضا يې په کورنيو جګړو او ناخوالو بدلې کيږي.

د قرض او پور د خلاصون لپاره مجبوريږي چې نامشروع چارې لکه: رشوت، اختلاس، غلا او نورو ته لاس واچوي، چې علت يې دا دی چې دوی د کورنۍ په تيره بيا د ميرمنې لخوا مجبوره دي او بې ځايه غوښتنې ورڅخه لري.

د اسلام ستر پيغمبر حضرت محمد ﷺ په دې هکله فرمايي:

«هره ښځه چې د خپل ميړه سره سازګاري ونکړي هغه څه چې خدای ورکړی قناعت پرې ونکړي د توان څخه زياتې غوښتنې ترې وکړي نو اعمال يې د قبول وړ نه دي او خدای به پرې په قهر وي».

نو دا چې د الله د قهره او د آخرت له غضبه وژغورل شي نو په کار ده چې ميرمنې د خپل خاوند رضايت او د خپلې کورنۍ اقتصادي توان او طاقت په پام کې ونيسي. او د غير ضروري شيانو له اخيستلو څخه او همدارنګه د بې ځايه سياليو او رقابتونو څخه دې ډډه وکړي. د صبر او استقامت لاره دې خپله کړي، انتظار دې وباسي ودې ګوري چې کله يې اقتصادي او مالي وضع ښه شوه او بيا دې خپلې غوښتنې ترسره کړي. د بلې خوا د هرې کورنۍ ميرمن د غې ټکي ته بايد ضرور متوجه وي چې تل خپل مياشتني خرڅ او مصرف وسنجوي او بيا د عايد له مخې مصرف کړي.

پوهه ميرمن هغه ده چې خپل خاوند او ماشومان هم سپما او صرفه جويي ته وهڅوي او که چيرې ميړه يې زيات خرڅ کوي له دې کار څخه يې منع کړي او په څنګ يې خپله مقتصده وي او د بې ځايه توقعاتو څخه دې ډډه وکړي.

د مېرمنو غوره سلوک د کورنۍ د غړو په مقابل کې

مونږ په خپل ماحول او چاپېریال کې ډېرې داسې کورنۍ وینو چې د کورنۍ غړي د یو او بل سره ښه او دوستانه اړیکې او ارتباطات نلري. ډېر داسې لیدل شوي چې په کور کې د مېرمنې او د هغې د خاوند د نژدې خپلوانو لکه مور، پلار، خور او ورور سره او یا هم نورو نژدې خپلوانو سره یې مېرمن ښه سلوک نه کوي، مناسبات او اړیکې ښه نه وي، تل د دوی ترمنځ شخړې او خفګان او دعوې موجودې وي.

د یو شمېر مېرمنو دا هیله او آرزو وي چې خاوند یې د هغې په فرمان او اختیار کې وي، د خاوند ټوله پاملرنه د مېرمن او ماشومانو خواته وي، هر څومره چې یې خاوند د خپلوانو سره روابط و نه لري او هغوی تر ناراضه وي نو دا په خوشحاله وي. دا لاځکه کوي چې زمینه داسې ورته مساعده وي چې خاوند یې له خپلې کورنۍ څخه زړه توري شي او خاوند د خپلې کورنۍ سره ښه روابط ونلري نو دا به خوشحاله وي.

دې ټکې ته هم باید پاملرنه وکړو چې د مېړه کورنۍ او نږدې خپلوان هم آرامه ناست نه دي، هغوی هم تر دې زیات ځانونه مستحق ګڼي او نه غواړي چې مېرمنې تسلط او برتري په خاوند پیدا کړي، نو همدا سبب دی چې د مېرمنې په کارونو باندې انتقاد کوي او په خپلو بې ځایه مداخلو سره د زیاتو کورنیو

ستونزو زمینه برابروی. نو که چیرې طرفین دواړه د لجاجت او بې ځایه ضد څخه کار واخلي نو کورنی ژوند یې نازکې مرحلې ته رسیږي. ژوند هغه وخت ډیر تریخ تمامیږي چې ټول سره په یو کور کې یو ځای شریک ژوند ولري، خو د یو او بل سره یې اړیکې ښه نه وي.

دلته مهمه ستونزه دا ده چې دواړه لوری د نارینه لپاره مهمې دي او نشي کولای چې په آسانی د یوه لوری څخه تېر شي، ځکه چې یو خوا یې مېرمن ده او بل لور یې د کورنی نور غړي چې میرمنې په ډیرو هیلو سره خپل ژوند له ده سره شریک کړی او د خاوند څخه یې دا هیله او غوښتنه ده چې ورته د یو آرامه ژوند ټول امکانات برابر کړي نو یې خاوند ځان مکلف گڼي چې د هغې مرسته وکړي.

خو بل لوری ته یې د کورنی ټول غړي په تیره بیا مور او پلار دي. دا هغه کسان دي چې د ژوند ډیرې ستونزې او مشکلات یې ددې په روزنه او پالنه کې یې گاللي دي او په دې هیله دي چې په زړښت کې به یې اولاد د لاس امسا شي، نو دوی هم خپلې ټولې هیلې او امېدونه د اولاد پورې تړلي دي. نو دردونکی به هغه حالت وي چې د زړښت او بې وسی او ناتوانی په وخت کې میندې او پلرونه یوازې پریښودل شي.

نو دلته نارینه یا خاوند ځان په دوو جبهو کې وینی، که د یوې ډلې پلوی کوی نو بل لوری ورڅخه خفه کیږي، دا وخت د خاوند لپاره د امتحان دوره ده.

نارینه ته لازمه ده چې د زور فکر او عقل څخه کار واخلی د کورنی د ټولو غړو حقوق په پام کې ونیسی، داسې عمل ونکړي چې د یو تن د خوشحالی او خوښی لپاره د نورو په حقوقو سترگې پټې کړي.

په کورنی پېښو او مسایلو کې باید د حق پلوي وکړي، چې په داسې حالاتو کې دې مېرمنې ته لارښوونه وکړي چې خپل او د خاوند موقف په پام کې ونیسي ځکه چې د میرمنې رول ډیر مهم دی که چیرې مېرمن لجاجت ونکړي او

د خپل خاوند موقف درک کړي ستونزه حل ده عین دا چې مېرمن د خپلو خسرخیلو په هکله پوره اخلاص ولري، د خپلې خواښې او خسر په مقابل کې د تواضع او تسلیم روحیه خپله کړي، تل له هغوی سره د درناوي او غوره سلوک نه کار واخلي، په کورنی چارو او مهمو پېښو کې د نظر او مشورې غوښتنه وکړي. د هغوی نظریاتو ته ارزښت ورکړي، نو دلته دي چې هغوی هم ورته د خپل اولاد په سترګه ګوري، ورسره مینه او خلوص پیدا کوي، همدارنګه د کورنی د نورو غړو همدردي ورسره پیدا کیږي. نو ویلای شو چې صبر، تحمل او ښه سلوک ددې سبب ګرځي چې د یوې کورنی فضا له خوشحالیو ډکه شي، خو تکبر، خودخواهي، بې ځایه لجاجت او ناوړه سلوک دی چې ډیر نژدې دوستان په دښمنانو بدلوی او د اعتماد او باور فضا له منځه وړي.

نو مېرمنې ته ښيي چې د غسې مسایلو ته پاملرنه وکړي، ژوند تېول له لوړو او ژورو ډک دی، هیڅ انسان په یوه حالت کې نه دی، انسان تل د ژوند په اوږدو کې د نورو مرستو ته اړ دی، په تیره بیا خپلوان، هغه کسان دي چې په بدو شرایطو کې مو مرستې ته رادانګی، ورسره همدردي کوی او د ستونزو په حل کې درسره مالي او معنوی مرسته کوي.

نو هوښیاره مېرمن هغه ده چې د بېځایه لجاجت، تکبر او ځان غوښتنې څخه لاس واخلي د خپل مېړه او خپل ځان موقف د کورنی په ماحول کې درک کړي. داسې غوره او ښه سلوک وکړي چې د خاوند او د هغې د کورنی د ټولو غړو خوښي او رضایت تر لاسه کړي، هغوی ته په درنه او د قدر په سترګه وګوري، نو دداسې سلوک په کولو سره به د خپلې کورنی ماحول او فضا له خوشحالیو ډکه کړي.

ښځو ته ښايي چې د زغم او حوصلې لرونکې وي

څنګه چې نارينه د کورنۍ د سرپرستۍ او مشرۍ چارې پرمخ وړي او نفقې پيدا کول يې په غاړه دي، نو د کور نه بهر د يو لړ ستونزو او مشکلاتو سره مخامخ دي، نو د کور نه بهر د زياد کار له کبله ستړي او ستومانه معلوميږي، چې دا ستوماني ددې سبب ګرځي چې په ډيرو کوچنيو مسايلو دخپلې ميرمنې او ماشومانو سره اعصاب خرابې او جګړې وکړي، خو په داسې حالاتو کې چيرته د هغې ميرمن دخاوند دا حساس موقعيت درک نکړي او د هغې د عصبانيت په مقابل کې دا هم عکس العمل وښايي نو دلته دي چې نارينه نور هم عصباني کيږي. په کورنۍ کې د صميميت فضا له منځه ځي او ځاى يې نفرتونه او کينې نيسي او کله کله داسې پيښيږي چې نارينه د ډيره قهره په وهلو او حتى وژلو پيل کوي، خو که چيرې ميرمن او د کورنۍ نور غړي د نارينه د قهر او عصبانيت په مقابل کې خاموشي اختيار او کوم منفي عکس العمل ښکاره نکړي، نو هغه هم انسان دی په خپل عمل پښيمانه کيږي او بيرته عادي وضعيت نيسي. پوهه او هوښياره ميرمن تل د خپل خاوند روحي او رواني حالات په پام کې نيسي، په ډير لطف او ملايمت ورسره خبرې کوي، د خاوند ستونزو او مشکلاتو ته تل متوجه وي، په خفګان يې خفه او په خوشحالی خوشحاله وي. هغه ښځې چې د خاوند د قهر او غالمغال په مقابل کې تل سکوت کوي د صبر او حوصلې څخه کار اخلي، نو په دې عمل سره يې د هغی شخصيت نور هم د قدر وړ ګرځي او د يوې با حوصلې ميرمنې په حيث پيژندل کيږي.

خو يو موضوع چې موږ غواړو محترمو نارينو ته وو ايو دا ده چې دوی دې د خپلې ميرمنې له صبر او زغم څخه سوء استفاده نه کوي په هر کوچنی او عادی موضوع دې د عصبانيت او شخړو فضا نه ايجادوی، هغوی دې هم د صبر او زغم روحيه خپله کړي ترڅو يې کورنی ماحول د خوشحاليو ځای وی نه د وير او ماتمونو.

ښځې خواخوږي او همدردی

ته اړتیا لري

څنګه چې نارینه تل په یو حال کې نه دی، کله خوشحاله او کله خفه او خواشینی وی او کله هم نه خوشحاله او نه هم خفه وی، نو همدا شان ښځه هم د نارینه په شان د ژوند په مختلفو مرحلو کې مختلف حالات لری، په ورځنی ژوند کې کله عصبانی او غمجنه وي او کله هم خوشحاله معلومیږي چې هر حالت ځانته بېل بېل او جدا، جدا عوامل لري، ممکن چې د کور زیاتو درنو چارو او یا یې د ماشومانو غالمغال اعصاب خراب کړی او ستومانه شوی وي او یا هم د خاوند له بې پروایی او نه پاملرنې له کبله غمجنه وي. او یا خو یې د کورنی د نورو غړو بې ځایه مداخلو یې ژوند تریخ کړی دی، همدا شان نور داسې عوامل شته چې د ښځې د خفګان سبب ګرځي، نو په کومو حالاتو کې چې مېرمن خفه او پریشانه وي، خاوند یې کور ته راشي وګوری چې مېرمنې په قهر او په غوسه ده، نو خاوند ته یې لازمه ده چې د خپلې مېرمنې د قهر ځواب په قهر ورنکړي، د هغې حالت درک کړي په نرمه ژبه او ملایمت ورسره خبرې وکړي، ټولې ګیلې یې په غور سره واوري.

داسې موقف ونیسی چې مېرمن یې دا فکر وکړی چې خاوند یې دې په خفګان غمجن شوی دی، نو دلته دی چې مېرمن د ځان سره فکر کوي چې دا هم غمخور او همدرد لری، څوک شته چې آواز یې اوری او مشکل یې حل کوي، او

قهر او غوسه يې ورو ورو کمیږي او عادي حالت ته راګرځي، نو خاوند کولای شي چې په مينه او مهرباني سره خپلې ميرمنې ته د ستونزو سره د مقابلې لپاره د صبر او بردباری درس ورکړي، ورپيښې ستونزې ورته ډيرې کوچنی وښايي.

او دا ورته څرګنده کړي چې د مېرمنې په خوشحالی، خوشحاله او په غم يې غمجن دی. چې په دې توګه به د خپلې مېرمنې قناعت ترلاسه کړی او هغه به د يو آرامه او خوشحاله ژوند لپاره وهڅوی نه دا چې مېرمن يې خفه او خواشينی وی نو خاوند يې تر دې زيات په قهر شي او داسې فضا په کورنی کې رامنځ ته کړی چې د کورنی ماحول د دواړو لپاره دوزخ يا جهنم وګرځي، نو په دغو حالاتو کې امکان لري چې د کورنی کوچنی جګړې په لويو ستونزو بدل شي.

ډير داسې پيښې شوي چې د ښځې او خاوند د عدم سازش او لجاجت له کبله د دوی کورنی ژوند تريخ شوی او حتی خبره طلاق ته رسېدلې ده.

د خاوند د بریالیتوب سره

د میرمنې مرسته

د هر انسان ستره هیله په ژوند کې دا ده چې ژوند یې په بریالیتوب سره تېر شي د پرمختګ او ترقي په لور اوچت ګامونه واخلي. دبریالیتوب مقام ته رسېدل لوړ همت او دوامدارې هلې ځلې غواړي. خو ددې په څنګ کې په تیره بیا د نارینو د بریالیتوب کې د میرمنې مرسته او همکاري ضروري ده. میرمنې کولای شي دخپلو خاوند په پرمختګ کې د اغیزې وړ رول او برخه ولري د میرمنو پر له پسې تشویق او تحسین خاوند نور هم په خپل کار کې مصمم کوي او هغې ته د ستونزو سره دمقابلې توان وربخښي. کومې میرمنې چې د خاوند لپاره په کور کې د سوکالۍ او آرامۍ زمینه برابروي، خاوندان یې تل ددوی نیکي له یاده نه باسي د بیلګې په توګه چیرې یې د خاوند زده کړې نیمګړې وي نو پوهه او هوښیاره میرمن تل خپل خاوند زده کړې ته تشویق او هڅوي. په کور کې ورته د آرامۍ فضا برابروي څو چې وس وي بې ځایه غوښتنې او هیلې ورڅخه نه لري، داسې یو ماحول منځته راوړي چې هغه وکولای شي په اطمینان او ډاډه زړه مطالعه او زده کړه وکړي. کوشش کوي چې په بې ځایه غوښتنو د خاوند وخت ضایع نکړي، اقتصادي پرابلمونو د خلق کولو څخه ډډه کوي.

د ژوند په هر ډګر کې مرستندوي وي که چیرې خاوند لږ عاید او معاش ولري دا په قناعت کوي هغه نه مجبوروي چې دخپل تغر څخه زیاتې پښې اوږدې کړي چې دا حالت یې دخاوند په ګټه تمامیږي، هغه دبریالیتوب په لور ګامونه اخلي، نو هغه نارینه په ژوند کې ډیر بریالي دي د چا په کورني ماحول کې چې د مینې تفاهم، مشورې او ګذشت او تیریدنې فضا حاکمه وي او د یو او بل هیلو او غوښتنو ته د قدر په سترګه وګوري.

ښځو ته ښايي چې د راز ساتونکې اوسي

د ډېرو مېرمنو دا هيله وي چې د خاوند له پټو اسرارو ځان خبر کړي. د خاوند د شتو او جايداد اندازه ورته معلومه شي، او دا ورته مهمه وي چې د خاوند په ډېرو شخصي مسايلو هم خبره وي، او دا هيله نه لري چې په ډېرو مواردو کې خاوند يې خپل خصوصيات او راز ورڅخه پټ وساتي او دا ګيلې کوي چې خاوندمې په ما باور نه کوي، د خپل زړه حال راته نه وايي زما پوښتنو ته ځواب نه راکوي، هر څه راڅخه پټ ساتي او داسې نور يې ډېرې پوښتنې چې د مېرمنې ذهن پريشانه کوي، نو په دغو حالاتو کې مېرمن داسې فکر کوي چې ممکن خاوند له ما سره علاقه او مينه ونه لري، نو ځکه په ما باور نه کوي، نو په همدې سبب له خاونده تل ګيلمنده وي.

خو دا چې ولې يو شمير نارينه نه غواړي چې خپل ډېر خصوصي او شخصي مسايل خپلې ميرمنې ته ښکاره کړي، دا دليل راوړي چې ډېرې ښځې شته چې راز ساتلي نشي، نو دوی په دې نظر دي که څوک غواړي چې د کوم نارينه له خصوصياتو او راز څخه ځان خبر کړي، نو په آساني سره کولای شي چې ميرمنې ته يې دوکه ورکړي او په دې توګه خپل هدف ترلاسه کړي.

نو ددغه خلکو استدلال تر يوه حده په ځای دی، ځکه چې ښځې نسبت نارينه ته ډېر زر دعواطفو او احساساتو د تاثير لاندې راځي، نو يې احساسات په عقل غلبه کوي د احساساتو د اغيزې له کبله امکان لري چې ځينې مسايل زر ښکاره کړي. که مېرمن هيله لري او غواړي چې د خاوند په راز خبره شي او خاوند ورڅخه مسايل پټ نکړي، نو مېرمنې ته ضروري ده چې سل په سلو کې د راز ساتونکې اوسي او پرته د خاوند له اجازې حتی ډېرو نږدې خپلوانو او

دوستانو ته هم د خپل خاوند خصوصیت او راز ښرگند نکړي. نو د دې لپاره چې په کورنی کې د اعتماد او صمیمیت فضا حاکمه وي، نو دا د یوې مېرمنې دنده ده چې په خپل غوره سلوک او راز ساتلو سره د خاوند باور تر لاسه کړی، تر هغې چې خاوند یې هغه خپله همرازه گڼي او د خپل ژوند ډیر خصوصي او پټ مسایل ورسره مطرح کړي او په مشوره سره خپل ژوند په مخکښې بوځي.

په کورنی ماحول کې د اسلامي اخلاقو او ادابو مراعات کول

کورنی په اسلام کې هغه ځای دی چې په کې د اسلامی آدابو او اخلاقو درس ورکول کیږی، د لویانو درناوی په کشرانو مهربانی او شفقت، تقوی، عفت، امانت، صداقت د نورو سره مرسته او همدردی د دغو ټولو اصولو په بام کې نیول د کورنیو په پاینبت او دوام کې ستر رول لري.

د کورنی په ماحول کې د کورنیو دغړو ترمنځ د یو بل سره د مخامخ کېدلو په صورت د سلام اچول د مینې فضا ایجادوي. د سلام په ویلو سره په زړونو کې مینه او محبت زیاتیږي، او یو د بل سره اخلاص او خلوص پیدا کوي.

پاک الله په دې هکله فرمایي:

« کله چې کورونو ته ننوځئ نو په خپلو ځانونو یو په بل باندې سلام واچوئ د الله تعالی لخوا مبارکه او پاکیزه پیشکی ده » (د نور سوره ۶۱ آیت)

د اسلام په سپیڅلي دین کې د سلام په ویلو باندې تاکید شوی دی، په دې هکله په یو حدیث شریف کې داسې فرمایل شوی دی: « کده بن حنبل د یو کار لپاره د پیغمبر صلی الله علیه وسلم حضور ته ورغی او د سلام له ویلو پرته همداسې کېناست، حضور مبارک ورته وفرمایل: د باندې ولاړ شه، السلام علیکم ووایه را ننوځه » (ابوداؤد)

د اسلام د سپيڅلي دين څخه د مخه د جاهليت په زمانه کې خلک د يو او بل کور ته شپه او ورځ بې اجازې ننوتل او په آزاده توګه به يې تګ او راتګ کاوه، نو پاک الله د دې لپاره چې خلک په خپل کور کې آرامه ژوند ولري او هيڅ څوک د دوی مزاحم نشي، نو پر ته د اجازې يې د نورو خلکو ننوتل د چا کور ته منع کړل.

په دې هکله پاک الله داسې فرمايي:

«ای مومنانو! له خپلو کورونو څخه پرته د نورو کورونو ته تر هغې پورې مه ننوځئ ترڅو چې رضائيت تر لاسه نکړی» (نور سوره، ۲۷ آيت)

زموږ ستر پيغمبر سرور کاينات حضرت محمد صلی الله عليه وسلم داسې عادت درلود چې کله به د چا کور ته ورته نو د دروازې مخې ته به نه دريده، نو مبارک حضور به د دروازې کينې اړخ او يا هم ښی خوا ته دريده.

عبدالله بن مسعود رضی الله عنه وايی چې خپل کور ته چې خپله ميرمن دې په کې وی نو د ورتګ په وخت کې انسان ته لازمه ده چې لږ تر لږه ټوخی خو دې وکړی.

همدا شان کور ته په ننوتلو کې بې ځايه ټينګار بايد ونشی، که له درې ځلې اجازې غوښتلو څخه وروسته د کور څښتن له لوری اجازه ورنه کړه شی، نو بيا دې بير ته ستون شی، خو يوازې په هغې صورت کې کولای شی چې د چا کور ته بې له اجازې ننوځی چې يوه کورنی د ناڅاپی مصيبت او آفت سره مخامخ شی، لکه اور، سيلاب، غلا، سخته مرضی او داسې نورې پېښې چې د نورو مرستې او همکاری ته ضروری پېښيږی. همدا شان په لوړ آواز خبرې نه کول، په خوراک او پوښاک له افراط او تفريط څخه ځان ژغورل په کور کې د خوب او خوراک د وختونو مراعات کول، په سوله او صفا کې ژوند کول د کورنی د غړو ترمنځ د خواخوږی د اړيکو موجوديت د يو او بل سره په سکون او آرامی ژوند تيرول د يوې مسلمانې کورنی له غوره ارزښتونو څخه دی.

د کور څخه بهر په ټولنه کې د ميندو دندې او د ماشومانو د پالنې او څارنې مسئله

کومې ميندې چې د کور څخه د باندې په ښوونځي، دفتر، روغتون، فابريکې يا بل ځاى کې په دندو بوختې دي، نو دغه ميرمنې د خپلو ماشومانو د څارنې او پالنې لپاره مجبوره دي چې خپل ماشوم بل چاته د څارنې او پالنې لپاره وسپاري. نو دلته دغه مسئله مهمه ده چې ميندې دې دغه موضوع درک کړي چې د ماشوم څارنه او پالنه مهمه او حياتي موضوع ده.

ماشوم د عمر په لومړنيو مياشتو کې ډيرې څارنې او پالنې ته اړتيا لري. کوچني ماشومان پرله پسې خوړو، مينځلو او پاکولو په غيږ کې نيول، خبرې کولو او مينې کولو ته اړتيا لري، د ماشوم د سلامتيا او روغتيا په پام کې نيولو هم حتمي مسئله ده، نو هغه ميندې چې کافي وخت نلري چې د خپل ماشوم څخه په خپله پالنه وکړي او ځان مجبور گڼي چې د وظيفې د سرته رسولو لپاره د کور څخه بهر ووځي، نو د خپل ماشوم پالنه د کورني نورو غړو خپلوانو همسايگانو او يا هم شيرخوارگاه او کودکستانونو ته سپاري. نو بيا هغه کسان يا هغه ارگانونه چې د ماشوم د ساتنې او پالنې وظيفه په غاړه اخلي د هغوى وظيفه ده چې په ښه توگه د ماشوم څخه ساتنه او پالنه وکړي.

هغه ميندې چې دا امکانات لري او شرايط ورته برابر دي چې خپل

ماشومان شیرخوارگاه او کودکستان یا وړکتون ته سپاري، نو ضروري ده چې داسې ځای ورته غوره کړي چې معلمین یې د ماشومانو په پالنه کې مسلکي کسان وي د ماشومانو د ښې پالنې په هکله د مسوولیت احساس وکړي. همدا شان لازمه ده چې معلمین او پالونکي دې غوره سلوک ولري او مهربانه دې وي، خپل نظافت دې مراعات کړي، د ماشومانو سره دې شور او غالمغال ونکړي چې بد سلوک او غالمغال د ماشومانو په روحیه بده اغیزه کوي او د دوی د دلسردي سبب گرځي.

په کوم ماحول کې چې د غه ماشومان روزل کیږي آرامه، پاک او صفا ماحول دې وي. په کومو ټولگیو کې چې د ماشومانو څارنه او پالنه کیږي، د ماشومانو شمیر د نهو لسو تنو څخه زیاد نه وي تر څو ښوونکي وکولای شي هغه په ښه صورت وپالي او وروزي.

څنگه چې هر ماشوم د عمر په اوږدو کې د مور خاصې پاملرنې ته اړتیا لري، نو مور دې کوښښ وکړي چې د ورځې په اوږدو کې خپل یو څه وخت د ماشوم پالنې ته وقف کړي او د خپل ماشوم د څارنې او مراقبت په هکله بې توجهي و نکړي تر څو یې ماشوم د حقارت احساس ونکړي.

په کورنی ژوند کې د امانت درلودلو اصل ته د ښځو پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دین کې د کورنی مشری او سرپرستی د نارینه دنده ده، نو نارینه هلې ځلې کوي چې د خپلې کورنی مالی ستونزې حل کړی، د خپلې کورنی د سوکالی او سلامتیا لپاره هر راز ستونزې او مشکلات زغمی ترڅو چې کورنی د آرامه ژوند خاوندہ شی. او څومره چې یې د کورنی ژوند فضا له خوشحالیو ډکه وی، دی تر خونډ اخلي او نور هم کوښښ کوي چې د آرامه ژوند لپاره زیاتې هلې ځلې وکړي. خو دې په څنګ کې د خپلې میرمنې څخه هم دا هیله لری چې د دې هلو ځلو ته ارزښت ورکړي، کوم څه چې دی په ډیر زیار د کور د احتیاجاتو د پوره کولو لپاره په لاس راوړی بې ځایه مصرف نه کړی. خاوند یې دا هیله لری چې د هغې میرمن د کور لومړی مهم ضرورتونه لکه خوراک او پوښاک او په دوهمه مرحله کې د کور نور ضرورتونه لکه فرش، ظرف نو ضرورت وړ شیان پوره کوی.

همدارنګه ښځې دې خپلې کورنی اقتصادی طاقت په پام کې ونیسی، د غیر ضروری شیانو له اخیستلو دې ډډه وکړی او هڅه دې وکړی چې د خپل خاوند عاید په معقولو لیارو مصرف او د دې په څنګ یې د امانتداری روحیه خپله کړی، نو کله چې خاوند یا میړه په دې پوهه شی چې میرمن یې فضول خرچه نه ده نو نور هم د خپلې کورنی سره علاقه نیسی، خو که میرمن یې خراج او امانت کاره نه وی، هغه پیسې چې خاوند یې په ډیرو ستونزو سره ګټی او میرمن یې په ډیر بې پروایی مصرفوی او د خاوند له اجازې پرته خپلوانو او دوستانو ته پر سوغاتونه او تحفې اخلي نو یې خاوند ممکن چې له دغه سلوکه مایوسه شی، اعتماد یې له خپلې میرمنې سلب او فکر کوي چې میرمن یې د ده

زيار ته د قدر په سترګه نه ګوري او نه يې مالي ستونزې په نظر کې نيسي، نو همدا علت دی چې زياتره ميړونه د خپلو مرمنو څخه شکايت کوي او داسې دليل راوړي چې ميرمن يې د مال سره علاقه نه لري، زه تر راضي نه يم، د کور سره بې علاقې ده، ډير داسې پېښې شوي چې نارينه په دغو حالاتو د بل واده په فکر کې لويدلي دي دا موضوع هم که جدي ونيول شي د کورني ژوند د بدمرغی سبب ګرځي، نو دلته د ميرمنو دنده ده چې دغې مسئلې ته جدي توجه وکړي کله چې خاوند په باور کوي د خپلو هلو ځلو حاصل ددې په لاس کې ورکوي نو په کار ده چې ميرمن هم امانتدار او صادقه اوسي، د خاوند له اعتماد څخه سوء استفاده ونکړي او دا حق ځانته ورنکړي چې د خاوند له اجازې پرته د هغې په مال کې تصرف وکړي او يا يې چاته بخش ورکړي او يا ميلې په وکړي.

حديث شريف کې په دې هکله فرمايل شوي دي چې: «ښځه د خاوند د مال امانتداره او ساتونکې ده او په دې هکله مسوولیت لري»

په بل حديث شريف فرمايل شوي چې: يو ښځه د اسلام ستر پيغمبر مبارک حضور ته راغله او عرض يې وکړ يا رسول الله! خاوند په ميرمنې څه حق لري؟ هغه مبارک ﷺ ورته وفرمايل: «ښځه بايد د خاوند مطيع اوسي له امر څخه يې تخلف ونکړي او د هغه د اجازې پرته چاته څه ورنکړي»

بل ځای داسې فرمايي: «بهترينه ښځه هغه ده چې کم خرڅه وي».

نو محترمې ميرمنې دې په ورځنی ژوند کې د صداقت او امانت اصول رعايت کړي، خپل مسووليت دې په دې هکله درک کړي او داسې عمل دې ونکړي چې په کورني کې د اعتماد د فضا له منځه ولاړه شي.

هوښياره ميرمن هغه ده چې ماشومان هم د امانتداری په روحيه وروزي، د خپلې کورنی مالی حالت تل په پام کې ونيسي له بې ځايه مصرف څخه مخنيوی وکړي، د سپما او صرفه جويي له لارې د کورنی اقتصادي حالت تقويه کړي، د خپل خاوند څخه بې ځايه هيلې او توقعات ونلري، د خپل خاوند په عايد قناعت وکړي د مال په حفاظت او ساتنه کې د امانتداری اصل په پام کې ونيسي.

د کورنی اقتصادی او مالی حالت ته پاملرنه

د اسلام په سپیڅلي دین کې نفقه شرعاً او قانوناً د نارینه په غاړه ده، نو نارینه مکلف دی چې د کورنی ټول خرڅ او مصرف په غاړه واخلی او د خپلې کورنی اقتصادی او مالی ستونزې حل کړی، خو که چیرې کوم نارینه ونه غواړی او یا د نفقې د ورکولو څخه غاړه وغړوی، نو شرعاً او قانوناً د پوښتنې ور ګڼل کیږی چې بیا د نفقې په ورکولو مجبوریږی.

نو پوهه او هوښیار نارینه هغه دی چې خپل عاید او مصرف په ښه توګه وسنجوی او په دقیقې توګه محاسبه کړی، د خپلې کورنی لومړنی ضرورتونه لکه خوراک، پوښاک، دوا او درمل په لومړی قدم کې همدارنګه نور مصارف لکه د کور کرایه که چیرې کور یې خپل نه وی، د برق او اوبو او ګازو مصارف په پام کې ونیسی. په ډیر فکر او تدبیر د خپلې کورنی اقتصاد کنترول کړی او هڅه دې وکړی چې د خپل عاید یوه برخه د سپما او پس انداز په توګه د ځان سره وساتی، تر څو د بیکاری، ناروغی او نورو عاجلو ضرورتونو د پوره کولو په وخت کې ورځینی استفاده وکړی. په تیره بیا په دې حالاتو او شرایطو کې چې قیمتی زیاته شوی او زموږ د هیوادوالو اقتصادی حالت هم ورځ په ورځ خرابیږی.

خو زموږ یو شمیر خویندی شته چې د سیالی او شریکی په ناوړه مرض اخته دی، نو دوی د نورو سره د رقابت او سیالی لپاره په خپل لاس د خپلې کورنی اقتصادی حالت خرابوی، حتی تردې چې خبره قرضداری ته رسیږی.

نو په کار ده چې محترمې کورنې خپل اقتصادي وضعیت په پام کې ونیسی، د خپل تغر څخه دې زیادې خپلې پښې نه اوږدوی، له غیر ضروری مصارفو څخه دې ډډه وکړی، اعتدال او میانه روی دې په ژوند کې اختیار کړی، په دې هکله پاک الله جل جلاله قرآن کریم کې فرمایلی: «هغه کسان چې خرڅ کوي نو نه اصراف کوی او نه کموالی کوی، او دی په منځ د دې کې برابر» (الفرقان ٦٧ آیت)

په کورني ژوند کې د سپما اصل ته پاملرنه

یوه له هغو لارو څخه چې د کورني اقتصاد ته په کې ګټه رسیږي سپما ده، دا کوم کار نه دی خو په دې شرط چې د کورنۍ ټول غړي پرې عمل وکړي، که تاسې د ورځني ژوند په اوږدو کې په لاندې مواردو کې د سپما اصل په پام کې ونیسئ نو وروسته له څه مودې به درته څرګنده شي چې څومره مو د خپلې کورنۍ اقتصادي وضعې ته ګټه رسولې ده.

۱- کله چې بازار ته ځئ نو د هوس له مخې چې مو څه خوښ شول مه یې اخلئ یوازې هغه شیان چې تاسو ورته ډیره اړتیا لرئ او په کار مو دي واخلئ.

۲- هڅه وکړئ چې په کور کې تل هغه خواړه چې ارزانه او ګټور وي پاخه کړئ، کوم خواړه چې پخوی کوښښ وکړئ چې په کافي اندازه پروتینونه، ویټامینونه او نور ګټور مواد ولري.

۳- هیڅ وخت خواړه مه خوسا کوئ، دومره خواړه مه پخوئ چې بیا یې په غورځولو مجبور شئ، بلکه تل په اندازه سره ډوډۍ او خواړه پاخه کړئ.

۴- خوږندي کولای شئ ځینې شیرینې باب لکه کلچې، کیک، نقل، شیرپیره او نور شیان لکه مربا او ترشیانې په کور کې جوړې کړئ ځکه چې له بازار څخه ارزانه تمامیږي.

۵- شته ځيني کورنی په ښارونو کې چې د هوټل څخه پاخه خواړه راغواړی او يا هم د ډوډی د خوړلو لپاره هوټلونو ته ځی او د هوټل ډوډی نسبت د کور تر ډوډی خوښيږی. چې په دې توګه هوټل کې په يو وخت ډوډی خوړلو يې د څو وختونو خرڅ په يو وخت مصرفوی، نو دلته د کورنی د مشرانو او همدارنګه د ميرمنې دنده ده چې خپله کورنی له دغې ناوړه عادت څخه منع کړی او د بې ځايه مصرف مخه ونيسي.

٦- که چيرې تاسې په کور يا حويلی کې د ترکاری د کرلو لپاره ځای ولری، نو د دغې ځای څخه د ترکاری د کرلو لپاره ګټه واخلی، نو په دې توګه به تاسې په دې قادر شی چې د خپل ضرورت وړ ترکاری د خپله کوره ترلاسه کړي.

٧- کوښښ وکړئ چې د خپل ځان او خپلو ماشومانو جامې پخپله وګنډئ ځکه چې د خياط اجوره ډيره غير اقتصادی تماميږی که په همدې ترتيب په ژمی کې د ځان او خپلو ماشومانو لپاره جاکتونه او جرابی جوړې کړی نو د يوې خوا به اقتصادی وي او او د بلې خوا به دوامداره وي.

٨- په ځينو ناروغيو باندې د اخته کيدلو او مخنيوی لپاره د ځينو وقايوی تدابيرو څخه کار واخلی لکه د واکسينونو په تطبيق سره کورنی او په چاپيريال کې د حفظ الصحې په رعايت کولو سره هم خپله سلامتيا ساتلی شی او په دې توګه د دوا د نه استعمال له کبله د کورنی اقتصادی وضعيت ته ګټه رسيږي.

٩- همدا شان د کومو لوښو څخه چې د کورنی ژوند په جريان کې کار اخلی د هغې په ساتلو کې پاملرنه او توجه وکړی ترڅو ستاسو او يا هم ستاسو د ماشومانو لخوا مات نشی که چيرې په کور کې د استعمال لپاره داسې لوښې چې زر مات نشی واخلي، نو په دې توګه به مو د کورنی د اقتصاد

سره مرسته کړی وي.

۱۰ - پیاده ګرځېدل ښه سپورت دی، کله چې د سودا یا کوم بل ضرورت پسې د کور څخه بهر وځی، نو دا هڅه وکړئ چې پیاده ولاړ شی او یا هم له عامو بسونو څخه استفاده وکړی. ځینې خلک دا عادت لري کله چې له کور څخه ووځي نو ټکسی او ریکشا نیسی چې دا غیر اقتصادي تمامیږي.

۱۱ - که چیرې په کور کې ټیلفون ولری نو پر ته له ضرورت د ټیلفون څخه استفاده مه کوئ ځکه چې ټیلفون د ساعت تیری وسیله نه ده.

۱۲ - هڅه وکړی چې د ورځې لخوا د کور چراغونه روښانه نه وي.

۱۳ - که په کور کې څو خویندی او ورونه یاستې هڅه وکړی چې په شریکه ټول د یو او بل له بوټونو او جامو څخه استفاده وکړی.

۱٤ - ټولې مجلې او هغه کتابونه چې غواړی مطالعه کړی ضروری نه ده چې حتمی له بازار څخه واخلی، کولای شی چې د دوستانو او ګاونډیانو سره یې تبادله کړی او یا یې له کتابخانو څخه په امانت واخلی.

۱۵ - کوشش وکړی چې د کور کارونه لکه آشپزی، اوتو کول، جامې مینځل، جارو کول او داسې نور کارونه په خپله ترسره کړی، په دې توګه به مو د مزدور او خدمتګار له مزد څخه خپله کورنی ساتلی وی، په داسې حال کې چې یو شمیر کورنی نه غواړی چې په خپله د خپلې کرنی چارې سرته ورسوی د کور د چارو لپاره مزدور او خدمتګاره نیسي.

میندو ته څو لنډې لارښوونې

د ماشوم د زیږیدنې او پیدایښت څخه وروسته دا چې میندې څرنګه تغذیه شي، دا هغه پوښتنې دي چې ډیرې میرمنې ورسره مخامخ کیږي، نو میندې کولای شي چې د منظم پروګرام له مخې هم خپل بدن تقویه کړي او هم د بدن وزن کنترول کړي.

۱ - میندې دې هڅه وکړي چې په ورځنی ژوند کې له متنوع او متعادلو خوړو څخه استفاده وکړي لکه حبوبات، ترکاري، میوې، پروتین لرونکي خواړه لکه د پسه، غوایي، چرګې او ماهي غوښه په تیره بیا د ماهي له غوښې څخه په اونی کې یو ځلې حتمي استفاده وکړي.

دا چې زیاتره میرمنې د ولادت څخه وروسته زیاتره د چرګې غوښه خوري، میندې دا په پام کې ونیسي چې دغه یو نواخته خواړه کومه ګټه نه لري. کوښښ دې وکړي چې د غوایي، ماهي او پسه غوښې څخه هم د ولادت په شپو ورځو کې استفاده وکړي.

۲ - میندې تر څو چې کولای شي د **لبنیاتو** څخه دې استفاده وکړي لکه شیدې، مستې، پنیر او داسې نور شیان که غوړي او پیروي ونخوړل شي ښه وي ځکه چې د چاقي سبب ګرځي.

۳- میندې دې د سبوس لرونکې ډوډۍ څخه کار واخلی ځکه چې هاضمه یې آسانه ده.

٤- د قندی موادو په مصرف کې دې احتیاط وکړی.

٥- مور دې هڅه وکړي چې په زیاته اندازه مالګه ونخوری که چیرې کومه مور د ډیرې مالګې خوړلو عادت لري، نو کولای شی چې د وچې شوی نعنا څخه او یا هم له نورو شیانو څخه استفاده وکړي.

٦- د ماشوم د زیږیدنې څخه وروسته دې هر مور کوشش وکړی چې د ورځې اقلاً د نیم لیتر په اندازه اوبه وڅښی که دا اوبه د سبو اوبه وی یا هم د میوې اوبه یا د غوښې یخنی وی او یا هم چای وی دا ټول ورته ګټه رسوی ځکه د مور بدن مایعاتو ته اړتیا لری او هغه کولای شی له دغو اوبو په وسیله خپل مایعات پوره کړي.

۷- زیاد شمیر هغه غذایی مواد چې خپل ذاتی غوړی لري لکه وازدینه غوښه په تیره بیا د پسه غوښه او نور لبنیات او خواړه چې نورو غوړیو ته ضرورت نلری نو د غه شان خواړه په خپلو غوړیو کې پاخه کړی. که ددې په څنګ کې میندې له تیلو یعنی اوبلنو غوړیو او یا زیتونو د تیلو څخه استفاده وکړی ښه به وی او صحت ته یې ګټه رسوي.

د مخدره او نشه یی موادو ناوړه اغیزه په کورنیو باندې

بشر له ډیرو پخوانیو زمانو څخه د مخدره موادو سره بلدیت او آشنایی درلوده چې د دواګانو په ترکیب او همدا شان د مذهبي مراسمو په جریان کې له دغو موادو څخه استفاده کوله.

د الکولي مشروباتو استعمال د اسلام د سپیڅلي دین څخه د مخه په خلکو کې عام دود او دستورۇ چې د هغې وخت بشري ټولنې یې له زیاتو ستونزو سره مخامخ کړې وي، خو د اسلام په راتګ سره مشروبات منع شول، اسلام شراب ام الفساد ګڼلي او په خپلو پیروانو یې هغه حرام کړی، خو په زیاترو هسوادونو او په تیره بیا په کفري ټولنو کې په خصوصي او رسمي مجالسو په تیره بیا په سیاسي مجالسو کې موجویت حتمي دی چې د ځینو هیوادونو له مهمو صادراتي اقلامو څخه هم ګڼل کیږي او تل د یوې خوشګذرانۍ د وسیلې په توګه ور څخه فایده پورته شوې ده.

د مخدره موادو څخه استفاده نه یوازې دا چې د انسان فکر او جسمي قوې ته زیان رسوي، نور ناوړه او خطرناکه تاثیرات په ټولنه کې پریږدي. د دغې موادو لې جذب د انسان په بدن کې مخصوص تاثیرات په ځای پریږدي چې د مخدره موادو څخه د دوامداره استفاده د اعتیاد سبب ګرځي.

مخدره مواد مختلف انواع لري لکه چرس، اپین، هیروئین او شراب چې

دغو موادو څخه استفاده د انسان سلامتیا په خطر کې اچوي حتی تر دې چې د انسان د مړینې سبب ګرځي، خو یو مسئله چې زموږ په کلیو او باندو کې د خلکو په منځ کې ډیر رواج لري هغه دا چې د موسمي ناروغیو سره د مقابلې لپاره په تیره بیا هغه ماشومان چې ډیر توخیږي او سینه بغل وي نو میندې خپلو ماشومانو ته تریاک ورکوي، پرته له دې چې ماشومان ډاکتر ته بوزي او ډاکتر ته مرسته وغواړي.

ما په خپلو سترګو په خپله سیمه کې ډیر داسې ماشومان لیدلي چې د میندو لخوا ورته اپین ورکړ شوی او د لیږ اندازې په زیاتېدلو له امله ماشوم خپل ژوند له لاسه ورکړی چې دغه ناوړه رواج د پیړیو، پیړیو څخه تر نن پورې جریان لري.

کورنی او ټولنیز پرابلمونه روحي او رواني مرضونه د ژوند ناوړه شرایط، فقر، د ښوونې او روزنې کموالی د مخدره موادو د اضرارو څخه ناخبرتیا یی د اخته کیدلو له عواملو څخه دي.

هغه کسان چې دخپل کورني او ټولنیز ژوند نه راضي نه وي او یا هغه کسان چې ټولنیز او اقتصادي پرابلمونه یې زیاد وي او یا هم هغه بې بندو باره ځوانان چې تل بیکاره وي یو سالم مصروفیت ونه لري او یا هم هغه کسان چې ښه دوستان او ملګري و نه لري، نو دوی زیاتره د نشه یي موادو استعمال ته مخه کوي چې په دغو موادو باندې د اعتیاد له کبله هر ناوړه عمل ته لاس اچوي لکه قتل، فریب، دوکه، غلا، قاچاقبري او حتی اخلاقي فساد څخه هم ډډه نه کوي.

د نشه یي اهدافو لپاره د مخدره موادو څخه استفاده په هېوادونو کې د مخدره موادو تولید او پراختیا ته زمینه برابره کړي.

څنګه چې د مخدره موادو مسئله یوه محلي او منطقوي موضوع نه ده بلکه

دغه مسئله نړیواله موضوع ده چې په ټولو وګړو پورې اړه لري او هیڅ هیواد یې له تاثیر څخه بې اغیزې پاتې کېدلای نشي، نو د مخدره موادو باندې اعتیاد او همدا شان د دغو موادو اخیستل او خرڅول د جنایاتو او اقتصادي پرابلمونو په زیاتیدلو کې ژور رول لري.

د مخدره موادو مصرف د نړۍ په مختلفو هیوادونو کې د یو او بل هیواد څخه توپیر لري، ولې په هر سیمه او ځای کې تخریب کوونکي او وژونکي اثرات په ځای پرېږدي، کومې لارې چارې چې د مخدره موادو سره د مبارزې لپاره طرحه کېږي ټولې ګټورې دي.

د نړۍ په ځینو سیمو کې چې د مخدره موادو قاچاق او تجارت په زیاته اندازه رواج لري، نو په دغو سیمو کې یو شمیر کسان چې د قاچاقچیانو لپاره کار کوي دوی د خپل د کار مزد د پیسو په عوض هیروئین اخلي چې د هر چا په لاس کې د هیروئینو موجودیت د زیاتو خلکو د معتاد کیدلو سبب ګرځي، نو د مخدره موادو کنترول لپاره تر ټولو غوره لاره یو دا هم ده چې د مصرف کوونکو او تولید کوونکو تر منځ روابط قطع شي او د تولید څخه یې مخنیوی وشي. نو که چیرې مخنیوی ونشي نو مخدره موادو استعمال ورځ په ورځ زیاتیږي او د توسعې او پراختیا په حال کې دي.

په هغه هیوادونو کې چې د مخدره موادو کرهنه مروجه ده قاچاق او تجارت یې مخ په زیاتېدو دی، که دغو هیوادونو د بزګرانو سره مالي مرستې وشي ترڅو دوی دغه کروندې له منځه یوسي او ټولنه له دغې وبا څخه په امان پاتې شي.

په نړۍ کې په لکونو ښځې د امېدوارۍ په وخت کې د ډېرو ستونزو سره مخامخ دي

هر کال د نړۍ په زیاتو هېوادنو کې مېرمنې د امېدوارۍ په وخت کې خپل ژوند له لاسه ورکوي. د فرانسې د خبري آژانس دخبر په اساس د ملګرو ملتونو د نفوسو نړیوالې ټولنې په خپل راپور کې څرګنده کړې چې د ښځو جسمي ستونزې د حاملګۍ په جریان کې او یا هم د ولادت په وخت کې د دوی د مړینې سبب ګرځي. راپور کې زیاته شوې چې د سقط جنین مسئله په پټه توګه په ښځو کې د دوی د مړینو سبب ګرځي. د نفوسو نړیوال ټولنې د میندو د مړینې علت کورنۍ او ټولنیز عوامل ګڼلي او زیاتوي چې د ښځو محرومیت او د فشار لاندې ساتل یو له هغو عواملو څخه ګڼلي شوي چې مېرمنې له رواني او جسمي ناروغیو له کبله ځان ساتلې شي.

کومې مېرمنې چې ښه روغتیا لري د ماشومتوب او ځوانۍ په دوره کې په ښه شان تغذیه شوې وي د امیدوارۍ په دوره او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې لږې ستونزې لري، نو ځکه ضروري ده چې د ځوانو نجونو سلامتیا تغذیې او ښوونې او روزنې ته خاصه پاملرنه وشي، همدارنګه د امیدوارۍ په وخت کې سګرټ څکول د مخدره موادو استعمال نشه یي دوا او الکولي مشروبات ماشوم ته د مور په رحم کې زیان رسوي.

همدا شان په زیاد شمېر هېوادونو کې د خرافاتي مسایلو له امله ډېرې ښځې د ډېرو ګټورو او اساسي خوړو له استفادې څخه محرومېږي چې بیا د غه

مسئله د امیدواری په جریان کې او د ماشوم زیږیدنې په وخت کې د میندو لپاره ډیرې ستونزې پیدا کوي. همدا شان په حاملګۍ د ښځو د مړینو بل علت بې وخته وادونه ښودل شوی چې په آسیایي، افریقایي او لایتنی امریکا په هیوادونو کې نجونی د پنځلس کلنۍ په عمر او یا د دې څخه په کم عمر کې وادونه کوي چې دغه مسئله وروسته بیا مور ته ډیرې ستونزې پیدا کوي.

زموږ په هیواد په تیره بیا په کلیوالي سیمو کې د لږ عمره نجونو وادونه رواج لري او په همدغه سیمو کې زیاتې ښځې د ولادت په وخت مري.

امیدوارې ښځې باید د دوا له استعمال څخه د ډاکتر له مشورې پرته ډډه وکړي که غواړي کومه دوا استعمال کړي، نو په خپل سر دې نه خوري د ډاکتر سره دې مشوره وکړي او د هغې نظر دې وغواړي. همدا شان د حاملګۍ په وخت کې په تیره بیا په لومړنیو دریو میاشتو کې زیات چای او قهوې مصرف هم د سقط جنین له خطر سره ښځې مخامخ کوي.

د «اکانتیک» د ایالت د بیل نیو هارون په روغتون کې ډاکترانو درې زره حامله ښځې د امیدواری په لومړنیو ۱۴ اونیو کې د څیړنې لاندې ونیولې، دوی د څیړنې په جریان کې دې نتیجې ته ورسېدل چې کومې میرمنې چې زیاته اندازه قهوه مصرفوی نو د سقط جنین خطر په دوی کې زیاد لیدل کیږي. همدارنګه هغه ښځې چې زیاد چای څښلي نسبت هغو ښځو ته چې چای نه څښي د زیاد خطر سره مخامخ دي.

د روغتیا د نړیوالې ټولنې د راپور په اساس د سوډانی روندا او ایتوپیا په هیوادونو کې په هرو اوو حامله ښځو کې یوه ښځه خپل ژوند له لاسه ورکوي، خو برعکس په صنعتي هیوادنو کې د حامله ښځو د مړینې ګراف په سلو کې یو دی، نو د نفوسو نړیوالې ټولنې د کورنیو د لارښوونې او تنظیم د پروګرامونو پراختیا د یو ستر عامل په توګه ګڼلې چې کیدلای شي له دغو پروګرامونو څخه په استفاده د زیات شمیر ښځو ژوند وژغورل شي.

د ښځو لخوا د دخانیاتو استعمال

څنګه چې پخوا وختونو کې دخانیاتو څخه استفاده د ښځو په منځ کې د نن ورځ په شان مروجه نه وه، نو څکه ډیر لږ شمیر ښځې د وینې په فشار، سرطان او قلبي ناروغیو اخته کېدلې. خو اوس حالاتو او شرایطو تغییر کړی، کومې وروستی څېړنې چې د روغتیا د نړیوالې تولنې او نورو صحي تولنو لخوا تر سره شوې ښودلې یې ده چې د مرګ او مېږ اندازه په ښځو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله مخ په زیاتېدو ده، په داسې حال کې چې هر کال په نړۍ کې د دخانیاتو څخه د استفادې له امله ۲،۷ ملیونه تن افراد خپل ژوند له لاسه ورکوي.

داسې اټکل شوی که چیرې د سګرټو څخه استفاده په همدغه شکل پاتې شي او دوام پیدا کړي نو په «۲۰۲۵» کال کې به د تلفاتو اندازه په کال کې ۸ ملیونو انسانانو ته ورسیږي چې په دوی کې به ډیرې ښځې وي.

د روغتیا د نړیوالې تولنې د راپور له مخې په صنعتي هېوادونو کې ښځې او نارینه یو شان د دخانیاتو څخه استفاده کوي حتی دا چې ۳۰٪ ښځې او نارینه په دغه ناوړه عادت اخته دي، خو مخ په ودې هېوادونو کې د ښځو لخوا د دخانیاتو څخه استفاده هم زیاته شوې ده. خو د نیکه مرغه زموږ په هېواد کې دغه ناوړه مرض په ښځینه طبقه کې ډیر لږ لیدل کیږي. څنګه چې د دخانیاتو څخه استفاده د انسان روغتیا ته ضرر رسوي، نو په غربي هېوادونو کې هر کال زیاد شمیر ښځې خپل ژوند د لاسه ورکوي. کومې میرمنې چې سګرټ څکوي او په قلبي ناروغیو اخته دي، د دوی د مړینې علت په سلو کې څلویښت د سګرټو استعمال ښودل شوي. همدا شان په سلو کې ۸۰ هغه مېرمنې چې په

سرطان اخته شوی د دوی د مړینې سبب هم د دخانیاتو استعمال ګڼل شوی دی.

د جاپان، ناروی، پولند او انګلستان په هیوادنو کې د دخانیاتو د استعمال له کبله سرطاني پېښې مخ په زیاتبدلو دی، خو په شرقي او جنوبي آسیا په زیاد شمیر هیوادنو کې په ښځو کې د خولې او غاښونو سرطان لیدل شوی چې علت یې همدا د دخانیاتو څخه استفاده ښودل شوي.

د دخانیاتو د استعمال له کبله یو شمېر رواني ناروغۍ هم پیدا کیږي په تیره بیا انسان ډیر عصبي ښکاري. د حامله ښځو لخوا دسګرټو استعمال د حاملګۍ په جریان کې د سقط جنین سبب ګرځي، چې دخانیات د جنین د وزن د کموالي او یا هم جنین د معیوبیت علت هم کیدلی شي. د زیږیدنې په وخت کې مور ته ډیرې ستونزې پیدا کیږي. په صنعتي او غربي ټولنو کې د ښکلو ښځو له بدن څخه د یوې تبلیغاتي وسیلې په توګه د دخانیاتو د اعلان لپاره استفاده کوي چې د یوې سروې له مخې په امریکا کې یوازې په ۱۹۸۵ کال کې د ۲۰ مجلو د عایداتو منبع د سګرټو د تبلیغاتو له درکه په لاس راغلې وه.

څومره د شرم ځای دی چې دا ښځې د یو څو پیسو د لاسته راوړلو لپاره دوی په خپلو همجنسه ښځو په حق کې ظلم کوي، ځکه دوی په داسې توګه سره اعلانونه خپروي چې ضعیفه او سست عنصره ښځې د سګرټو څکلو ته تشویقیږي، نو همدا علت دی چې ورځ په ورځ د سګرټو څخه استفاده کوونکو شمیر زیاتیږي. نو ددغې ناوړه مرض د مخنیوي لپاره ضروري ده چې د روغتیا نړیوال سازمان او نورو ټولنیزو موسسو او مختلفو هیوادونو او د ولسونو مسولین د یو جامع پروګرام له مخې د دخانیاتو سره دمبارزې په لاره چارو غور وکړي په تیره بیا هغه ټولنې چې ځانونه د میندو او ماشومانو د روغتیا او تندرستي حامیان ګڼي په دې لاره کې موثره ګامونه پورته کړي. په تېره بیا ښځې دې ته وهڅوي چې له دغې ناوړه عادت څخه ځان او خپله کورنۍ وساتي چې د اقتصادي او صحي پلوه ورته بې شمېره زیانونه رسوي.

ښځو لپاره د سپورټ ګټې

مو سینې او پخې ښځې په هره ټولنه کې نسبت ځوانو میرمنو ته د عمر په لحاظ د جسمي او روحي نظر نه زیاتې ستونزې لري.

زیات شمېر مېرمنې د پرله پسې حاملګی نه وروسته په مختلفو ناروغیو لکه زړه، شکر د هاضمې د جهاز مختلفې ناروغی، د وزن لږوالی یا زیاتوالی، ټیټ او لوړ فشار درلودل، د هډوکو مختلف دردونه چې د هډوکو له تخریب او وروستېدو څخه پېدا کیږی اخته وی، چې ځینې ناروغی دوامدار پرهیز او علاج ته ضروری لری، ددې په څنګ سپورټ هم د یو شمېر ناروغیو په تخفیف کې موثر رول لری.

په پخو ښځو کې په تیره بیا د منځنی عمر ښځې د هډوکو تخریب یا وروستوالی یې له غټو ستونزو څخه ګڼل کیږی، کومې میرمنې چې عمر یې د ۶۰ کالو څخه لوړ وی په سلو کې «۲۵» یې د هډوکو په ماتېدو اخته کیږی او هغه عوامل چې د هډوکو په تخریب کې رول لری په بدن کې د کلسیم کمښت، د عمر زیاتوالی، د وراثت سابقه او د سګرټو زیاد استعمال ښودل شوی دی.

سپورټ په هډوکو کې غړو عضلاتو د تقویه سبب ګرځی، چې په دې ترتیب هډوکی تقویه کوی، هغه څه چې په سپورتی فعالیتونو او د هډوکو د کلسیم په تأمین کې موثر دی د غړو او عضلاتو تقویه ده چې ورزشی فعالیتونو په جریان کې غړی تقویه کیږی چې بیا دغه تقویت کوونکی قوت متصلو

هډوکو ته منتقله او دهغې د تقویې سبب ګرځي، نو مخکې له دې چې هډوکی مو تخریب شي په کار ده چې پخې عمر درلودونکې مېرمنې ورزش ته پاملرنه وکړي.

ولې د بده مرغه زیات شمېر مېرمنې د عنعنوي او ټولنیزو شرایطو په اساس د سپورتي فعالیتونو څخه ډډه کوي، نو دغه مېرمنې په خپل لاس خپلې روغتیا ته ضرر رسوي، په داسې حال کې چې سپورت د یو ډېر ښه عامل په توګه د مختلفو ناروغیو په مقابل کې وقایوي رول لري.

د پاخه عمر لرونکې مېرمنو لپاره تر ټولو ښه سپورت پیاده ګرځېدل په قراره منډې وهل او د وزن کموالی دی.

همدا شان ضروري ده چې ښځې په خپل غذایي پروګرام کې هغه خواړه شامل کړي چې د بدن د وزن د زیاتېدلو سبب نشي، هڅه دې وشي چې له شحمیاتو په تیره بیا له حیواني شحم، غوړو له خوړلو څخه ډډه وکړي. د تازه میوو څخه استفاده ورته ډېره ګټه لري، کوشش دې وکړي چې هر ورځ په کافي اندازه کلسیم د خوراکي موادو په وسیله واخلي د کلسیم اندازه په لبنیاتو لکه شیدې، مستې، پنیر او پیروی کې پېدا کړي.

د ښځې په هکله څو وجیزې

- ښځه شیشې ته ورته ده ساتنه یې وکړی. (رسول کریم ﷺ)
- زما دوه څیزونه خوښ دی: ښځه او خوشبویی. (رسول کریم ﷺ)
- جنت د مور د پښو لاندې دی. (رسول کریم ﷺ)
- دنیا متاع ده او تر ټولو غوره متاع یې صالح ښځه ده. (رسول کریم ﷺ)
- د نارینه ښایست د هغې د ژبې فصاحت دی او د ښځې ښایست د هغې حکمت و کمال دی. (رسول کریم ﷺ)
- له ایمان نه وروسته تر ټولو ستر نعمت ښځه ده. (حضرت عمر)
- د ښځې په سترګو کې له رنځو څخه شرم او حیا ډیره ځلانده وی. (حضرت علی)
- نیکه ښځه یوازې د دنیا هستی نه ده بلکې د آخرت توښه هم ده. (امام غزالی)
- ښځه د وقار، ایثار، مروت او د مینې درس ورکوی. (والتیرز)
- له ښځې سره هیڅکله هم ځان په ازمیښت کې مه اچوئ که نه تاسې به ورنه وروسته راشی. (کمال اتاترک)
- د ښځې زړه تر نارینه ډیر پراخه وی.
- هغه کور چې مور په کې نه وی هدیرې ته ورته وی.

- د ښځې مثال د هغه خوشبويۍ په څير دی چې هيڅکله پټيدای نه شي.
- ښځه د نړۍ عظيمه پانگه ده.
- له ښځې څخه د څلورو څيزونو تمه وکړی:

١- په زړه کې نيکې وی.

٢- په څيره کې يې حيا وي.

٣- په ژبه کې خوږوالی وي.

٤- لاس يې تل د کار سره لگيدلی وي.

- په نړۍ کې دوو شيانو ښکلی دی: يو ښځه او بل گل. (مالرب)
- د هر مهم کار په پيل کې ښځه وجود لری. (لارمارتين)
- پوهه ښځه خپل کور جوړوی او ناپوهه ښځه خپل کور تخريبوی.

(ترميشان برنادر)

- د ښځې مينې زما زړه تسخيروی نه د هغې ښکلا، په ما هغه ښځه گرانه ده چې مهربانه وی. (شکسپير)
- که چيرې ښځې نه وی نو د نړۍ نوابغ به چا روزلی وی. (ناپليون)

دوهمه برخه

د ماشومانو د پالنې او ښوونې اړونده مسئلې

د ماشوم وده د زیږېدنې څخه تر دوه کلنۍ پورې

د ودې او رشد دوره په ټولو ماشومانو کې یو شان نه ده. دا مرحله د یو ماشوم څخه نسبت بل ماشوم ته توپیر لري.

د ماشومانو د ودې مسئله په ماشومانو کې زیاتر د ماشوم د روغتیا او سلامتیا پورې اړه لري، خو په عمومي توګه په زیاتو ماشومانو کې دغه دوره یو شان ده، که تاسې یو مور یاست او غواړې چې د ماشوم د ودې په خصوصیاتو او ځانګړتیاو د زیږېدنې د وخت نه تر دوه کلنۍ پورې پوهه شې، نو ضروري ده چې دغو ټکو ته پاملرنه او توجه وکړی. ماشوم د عمر په لومړنیو میاشتو کې لومړنی حرکات له سترګو پیل کوي چې خپلې سترګې پرانیزي او نه پوهېدونکې او تشخیص نه کوونکې حالت سره خپل چاپیریال ته نظر اچوي.

همدارنګه په همدې مرحله کې کله چې مور ماشوم ته شیدې ورکوي، نو ماشوم د شیدو رودلو په وخت کې په ښکلې او معصومانه انداز سره خپلې مور ته ګوري، سترګې د خپلې مور په سترګو کې نیولې وي.

په دریمه میاشت کې ماشوم موسکا کوي د مور د خولې او وریځو د خوزولو په مقابل کې وریځې خوزوي. د بینایي د حس څخه په استفاده هر شی په سترګو تعقیبوي. په همدغه میاشتو کې دی چې ماشوم له ځان سره په خپلو ګوتو لوبې کوي. خپل لاس ونه پورته نیسي او په ترتیب سره خپلو حرکتونو ته نظم بخښي. تر هغې وروسته د یو شي د لیدلو په وخت کې خپل لاس د هغې شي په لور اوږدوي. همدارنګه د خندا او مختلفو آوازونو په وسیله خپلې حنجرې ته تکامل ورکوي او ځان د خبرو لپاره چمتو کوي.

په پنځمه میاشت کې ماشوم کولای شي خپل سر تینګ کړي. په همدې هڅه کې وي چې د بالښت په مرسته کیناستل زده کړي.

په شپږمه میاشت، ماشوم خاندي او کیني، او په اوومه میاشت کې د شا و خوا شیانو د اخیستلو سره تمایل ښایي او تر ټولو لومړی د خپلو پښو سره ځان مشغوله وي. په اتمه میاشت ځان خاپوړو ته برابروي.

په نهمه میاشت کې دی چې ځینې ماشومان غاښونه هم وباسي.

په لسمه میاشت ماشوم هڅه کوي چې ودرېږي، په خبرو هم تر یو حده پوهېږي: خپل نوم په اوریدلو عکس العمل ښایي د یو کلنی ځخه پورته عمر کې کوشش کوي چې ځان خبرو ته آماده کړي.

په اتلس میاشتنی کې ماشوم کولای شي چې په یوازې توګه د نورو له مرستې پرته قدم واخلي او مزل وکړي. په دغه دوره کې ماشوم د آزادۍ او خپلواکۍ احساس کوي همدارنګه زیاتر ماشوم د بدن د داخلي غړو په تسلط پیل کوي چې د کولمو او مثانې کنترول په کې شامل دی.

په لومړیو ختونو کې ماشومان زیاتر په خپلو دغو غړو حاکمیت نه لري، خو ورو ورو او په تدریج د اړونده عصبي دستګاوو له ودې او پراختیا سره جوخت ماشوم کولای شي خپلې ډکې او تشې متیازې کنترول کړي. په عمومي توګه په ماشومانو کې د کوچنیوالي دوره د غیر طبیعي عادتونو مرحله هم ده چې د خاص پاملرنې وړ ده. په دې دوره کې ماشومان خپلې ګوتې زیاتې په کار اچوي.

څنګه چې د کوچنیوالي لومړنی کلونه د ماشوم د ژوندانه له بنسټیزو جوښتونو څخه ګڼل کیږي، نو تر ټولو زیات د مور دنده ده چې د خپل ماشوم حرکتونو ته پاملرنه وکړي، مور ده چې د څارنې او کنترول لاندې تل خپل ماشوم ونیسي چې دغه څارنه په جسمي حرکتونو کې تنظیم راوړي او همدارنګه په روحي څرنګوالي کې اغیزمن رول ترسره کوي.

ماشوم په دغو مرحلو کې د خطراتو د مخنیوي لپاره جدي پاملرنې ته اړتیا لري، نو د ټولو میندو وظیفه ده چې په دغه حساسه مرحله کې تل د ماشوم څخه څارنه وکړي تر څو هغه ځانته ضرر و نه رسوي.

د ماشوم وده او پرمختیا

ماشومان د زیږیدلو څخه لږ څه وروسته په زده کړه پیل کوي. ماشومان د حپل ذهنی ودې لپاره تر هر څه زیات د لویانو مینې او پاملرنې ته اړتیا لري. د ماشوم پنځه گونې حواس یعنی د لیدلو حس، د اوریدلو حس، د څکلو حس د لمس کولو حس د بویولو حس د زیږیدنې د لومړنیو شیبو څخه په کار پیل کوي او له همدې شیبې څخه ماشوم د خپل چاپیریال په باره کې په زده کړې اقدام کوي.

ماشوم د زیږیدلو وخته دې ته اړتیا لري چې له هغوی سره خبرې وشی، لمس شی، مینه ورسره وکړی، په غیږ کې واخیستل شي، آشنا څیرې ووینی، آشنا غږونه واوري او د نورو عکس العمل د ځان په هکله ووینی. همدارنگه ماشومان علاقه لري چې نوی او په زړه پورې شیان وگوري. وایي، اوري، په لاس کې ونیسي او لوبې ورسره وکړي او د زده کړې پیل دی.

د انسانانو د څیرو لیدل او د غږونو اوریدل د ماشوم د ودې او پرمختیا لپاره ډیر مهم دی. ماشومان باید د یوې اوږدې مودې لپاره یوازې پریښبودل نشی، بلکه لازمه ده چې له هغې سره مینه وشی، خبرې ورسره وکړی، ښه تغذیه وکړی او روغتیا یې تل د ځارنې لاندې ونیسی، نو په همغه اندازه یې ماغزه ښه وده او پرمختیا کوي.

- لوبې کول د ماشومانو لپاره یو ډول ساتیری ده، خو نن ورځ تحقیقاتو دا ښودلی چې لوبې د ماشوم د ودې او پرمختیا مهمه برخه ده.

- ماشومان د ساده شیانو سره د لوبو په کولو او د لویانو څخه د تقلید په

کولو د خپل چاپیریال څخه په زده کړه پیل کوي، لوېې کول ماشوم خبرو کولو او فکر کولو ته هڅوي. په ماشومانو کې په ځان باندې د باور او کنترول لرلو استعداد ته وده ورکړي.

– میندې او پلرونه او د کورنۍ نور غړي کولای شي ماشوم ته د لوبو د وسایلو د برابرولو او نورو شیانو د ازمایښت له لارې د دوی په وده کې مرسته وکړي، والدین کولای شي چې د ماشوم د خوښې وړ کارونو کې ماشوم سره مرسته وکړي، خو دا مرسته زیاته د ازمایښت له لارې د ماشوم سره وشي، د هغې د زده کړې امکان له منځه وړي.

ماشومان هر څه زیات د یو شي د ازمایلو او ناکامېدلو او بیا یې له یوې بلې لارې د ازمایلو او کامیابېدلو له لارې زده کړه کوي. کله چې یو کم عمره ماشوم د کوم شي د ازمایښت لپاره هڅې کوي مور او پلار یې باید دا حوصله ولري که چیرې ماشوم د خطر سره مخامخ نه وي، د نورو کارونو سرته رسولو لپاره د دوی هڅه او مبارزه یو ضروري گام دی، ان چې که چیرې د ماشوم لپاره یو څه نا امیدي هم ولري، دغه نا هیلي ماشوم سره د نورو مهارتونو په زده کړه کې مرسته کوي. ډېره نا امیدي ماشوم بې زړه کوي، او په هغه کې د ناکامي احساس پېدا کوي.

– میندې او پلرونه کولای شي ښه قضاوت وکړي، چې په کوم وخت کې د دوی ماشوم مرستې ته اړتیا لري او یا دا چې څه وخت ماشوم دې ته پرېښود ل شي چې په خپله د حل لارې چارې ولټوي.

– د ماشومانو ډېر خوښېږي چې د نورو په شان کالي واغوندي او ځانونه لکه د مور، پلار، ورور، ښوونکي، ډاکتر او داسې نور خیالي شخصیتونو په شان وښایي، نو که دوی دا شان تمثیل وکړي، دغه حالت ورسره مرسته کوي چې د فکري قدرت د رشد او ودې سبب شي.

میندې او پلرونه کولای شي خپل ماشومان د ځینو شیانو لکه زاړه شوي کالي، خولۍ، دستکول او د کور د ځینې لوښو په ورکولو سره د غه راز لوبو کولو ته وهڅوي.

کله ماشومان دې ته اړه لري چې لویان او د کورنۍ نور غړي لوبو کې ورسره ګډون وکړي، نو د ماشوم سره خبرې کولو د کلمو او غږونو تکرار د سندرو ویل د کیسو او د داستانونو ویل هم د ماشوم په وده او پرمختیا کې ډېر ارزښت لري.

- ماشومان خپل کړه وړه د هغو کسانو د کړو وړو په پېښو تقلید کولو سره زده کړه کوي. چې دوی ته تر ټولو نژدې وي، د ماشومانو د شخصیت او کړو وړو په ټاکلو د لویانو او یا هم د هغو کوچنیانو چې لږ څه له دوی څخه لوی وي د کړو وړو اثر یې ډېر ګټور تمامیږي ځکه چې هغوی چې کوم عمل سرته رسوي کوچنی ماشومان یې تر زده کوي او هر عمل چې لوی ماشومان یې سرته رسوي، کوچنی ماشوم هم د هغی لوی ماشوم په تعقیب همغه عمل سرته رسوي.

د مثال په توګه که لوی ماشوم په چیغو وهلو ټکولو او ښکنځو خپل قهر څرګند کړي، نو تر دې کوچنی ماشوم به همدا عمل تکرار کړي، خو که چیرې ماشوم په مینه، مهرباني او حوصلې سره چلند وکړي، نو څرګنده ده چې تر دې کوچنی ماشومان به هم د غه راز عمل څخه پیروي وکړي او هغوی به هم همدا سلوک وکړي.

- ماشومان نل تر څلور کلنی پورې ډېر مغروره او خودخواه وي څه چې یې خپل زړه غواړي هغه کوي، خو ورو ورو دا زده کوي چې نورو ته هم حق ورکړي او اهمیت ورته ورکړي. خودخواهي یا ځان غوښتنه او نامعقوله سلوک او کړه وړه دوړو ماشومانو طبیعي خاصیت دی.

دا ځکه چې دوی هم د عقلي او هم د جسمي ودې له پلوه خام وي، کله چې

ماشوم لوی شي دا به زده کړي چې خودخواهي او ځان غوښتنه پریږدي او منطقي واوسي په دې شرط چې د ماشوم شا و خوا کسان هم له هغوی سره منطقي او بې تبعیضه سلوک ولري، نو ښکاره ده چې ماشوم به دا زده کړي چې هغه چلند وکړي کوم چې دوی سره تر سره شوی دي.

کم عمره واړه ماشومان ډیر زر په قهر یا غوسه کیږي، داریږي نو د ماشوم له احساساتو سره همدردي او مرسته ددې سبب ګرځي چې ماشوم خوشحاله نیکخویه او د هر اړخیزې ودې درلودنکي ماشوم په توګه لوی شي. د ماشوم احساسات ډیر قوي او رښتیاني وي، کله کله د لویانو په نظر غیر منطقي هم ښکاري.

ډیر امکان لري چې ماشومان له پردیو کسانو او تیاره ځای څخه وویریږي یا ښایي د یوې ډیرې بې اهمیته شي په خاطر خپه شي او وژاړي. او یا که چیرې د یو کار په کولو بریالي نشي او یا هغه څه چې غواړي له ورکولو څخه یې انکار وشي. ښایي هغوی بې لزومه، نا امیده او په غوصه شي، میندې او پلرونه باید په خپل ماشوم ځان خبر کړي، د احساساتو خیالي وساتي، که د ماشوم په ژړا عصبانیت او دار باندې وخندي او یا د وهلو ټکولو او بې پروایي سره مخامخ شي. نو په داسې حالاتو امکان لري چې ماشوم شرم کوونکي او ګوښه ګیره لوی شي او داسې ماشوم نشي کولای چې خپل احساسات په آسانه توګه څرګند کړي. نو کله چې ماشوم احساساتي کیږي که مور او پلار په نرمي او مهرباني سلوک وکړي نو امکانشته چې ماشوم یو خوشحاله او د ښه سلوک درلودونکي شخص په حیث وروزل شي.

- واړه ماشومان کله کله دروغ وایي دا ځکه چې دوی لا تر اوسه د خپلې واقعي او خیالي نړۍ تر منځ په توپیرونو نه پوهیږي.

- که ماشوم کوم وخت یو ناوړه او په منلو وړ عمل تر سره کړي، نو په کراره

کراره سره دې ور ته وویل شي، چې دا غوره کړه وړه نه دی، له ماشوم سره باید د هغه د عمل په هکله په ساده او قانع کوونکې ژبه خبرې وشي.

ماشومان د هغو لویانو خبرو ته غوږ نیسي او منې یې چې په دوی گران وي او غواړي د هغوی اعمال د خپلو کړو وړو اساس وگرځوي، په دې توگه ماشوم ډېر وسایلو په هکله معلومات او پوهه تر لاسه کوي او د سم او ناسم ترمنځ توپیر کوي.

د ماشوم ژړا د هغه په وړه ژبه شکایت کول دی امکان لري ماشوم وږی و تږی یا ستومان او یا کوم درد او نا آرامي ولري او یا هم د گرمی او یخنی څخه په عذاب کې وي او یا ښایي ویریدلی وي او یا هم غواړي چې څوک یې پورته کړي، ناز ورکړي او مینه ورسره وکړي. د ماشوم ژړا ته په بې پروایي سره کتل غوره عمل نه دی. دغه ډول ژړا معمولاً هغه وخت پیل کیږي چې ماشوم ډېر کوچنی وي، دغه شان ژړا ممکن ډېر دوام وکړي، د دغه راز ژړا علت څرگند نه دی، خو داسې معلومیږي چې ماشوم ته زیان رسوونکې نه دی.

- که د ماشوم سلوک کړه او وړه د مور لخوا تایید شي، دې ته به تشویق شي چې ښه او نیک خویه ماشوم واوسي نو لازمه ده چې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره ښه سلوک له یاده ونه باسي د هغوی په هکله خوښي څرگنده کړي. د وهلو ټکولو او انتقاد په ځای به ډېره ښه دا وي چې ماشوم د ښو کارونو او عملونو په هکله د خوښي د ښکاره کولو او د هغه تشویق کولو سره هغه ته سم کړه وړه روزده کړي

- که چیرې ماشوم نوی کار زده کړي که هر څومره ساده وي مور او پلار دې هغه ته وښایي چې له کاره یې خوشحاله دی. که ماشوم د هغو کارونو په هکله چې نوی زده کړي تشویق نشي او تل د انتقاد وړ گرځي، نو د زده کړې سره یې مینه کمیږي.

– وهل ټکول د ماشومانو لپاره زيان رسوونکي دي، کوم ماشوم چې ډير وهل او ټکول خوري، ممکن چې داسې ماشومان بدخويه، عصباني او قهرجن لوی شي. وهل او ټکول ماشومان ډارن او ويريدونکي روزي.

– د ماشوم د ژوندانه په شپږو او اوو کلنو کې مور او پلار کولای شي د هغه لپاره په ښوونځي کې د بريالي زده کړې زمينه برابره او بنسټ يې کېږدي.

د ميندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته د دوی د مصروف ساتلو لپاره د لوبو داسې شيان برابر کړي چې په آسانۍ سره پيدا شي لکه: تش او بې کاره کارتنونه، کاغذونه، اخبارونه، د لرگيو ټوټې، توپونه، بې خطره سامان د ماشومانو د لوبو شيان چې په بازار کې خرڅيږي او يا هم د کور په ماحول کې پيدا کيږي که غواړي چې د ماشومانو لپاره د بازار څخه د لوبو سامان واخلي نو د ماشوم نظر ته ارزښت وکړي چې هغه يې په خپل ذوق انتخاب کړي.

– په وړکتونونو کې روزل شوي ماشومان نسبت هغه ماشومانو ته چې وړکتونو ته تللي نه وي ښه چمتووالي لري، دا هغه وخت ښه نتيجه په لاس ورکوي چې د وړکتون په دوره د ښوونکو لخوا ورته ښه لارښوونه وشي.

– کله چې ماشوم نوی د ښوونځي په ماحول کې داخل شي، نو په ماشوم باندې ډير فشار راوړل ښه نتيجه نه لري، که څو په همغې لومړنيو مياشتو کې له ماشوم څخه دا هيله ولري چې هغه دې لوستل او ليکل وکړي شي نو دا به دا معنا ولري چې يو څوک لومړی بام جوړه کړي بيا يې د ديوالونو په جوړولو پيل وکړي نو د يوې ودانۍ په شان د ماشوم د زده کړې ظرفيت او توان هم بيل بيل پوړونه لري، نو ميندو او پلرونو او ښوونکو دنده ده چې د ژوند په دغه حساسه مرحله کې ورته مناسب امکانات برابر کړي تر څو په ښه توگه زده کړه وکړي.

د کوچنيو نجونو او هلکانو په ذهني او جسمي اړتياو کې هيڅ توپير نشته، دواړه ډلې يو شان د زده کړې توان لري نو دواړه يو شان مينې او توجه ته اړتيا لري.

څنګه چې مور او پلار د ماشوم د ودې او پرمختیا تر ټولو ښه څارنه او کتنه کولای شي، نو ضروري ده چې میندې او پلرونه هغه نښې او نښانې وپیژني چې د هغوی ماشومانو د شخصیت وده او پرمختیا ورڅخه څرګندېږي.

شته ځینې ماشومان چې د خپلو همزولو ماشومانو څخه ورو پرمختګ کوي، خو دا بیا د خطر نښه نه ده، د غه لاندې علایم او نخښې له میندو سره مرسته کوي، تر څو وپوهیږي چې د دوی ماشومان باید د عمر په درې میاشتنی، دوولس میاشتنی، دوه کلنی، څلور کلنی او پنځه کلنی کې د څه ډول کارونو د ترسره کولو توانمندي ولري که چیرې کوم ماشوم په دغو عمرونو کې په ټاکل شوي چارو کې توان او طاقت ونلري نو دا به دا معنا ولري چې هرو مرو کومه ستونزه شته خو په دې معنی نه ده چې دا طبیعي خبره ده.

د ماشوم ښودل ډاکتر ته او له ډاکتر سره مشوره کول د میندو او پلرونو له دندو څخه ده چې دوی باید د خپل ماشوم په هکله بې پروایي ونکړي.

محترمې میندې دې دغې ټکی ته پاملرنه وکړی چې د دوی ماشوم په درې میاشتنی کې د غه علایم ښکاره کوي:

- خپل لاسونه موټې کولای شي؟
- خپل ځان خوځوي؟
- لاسونه او پښې په زوره وهلی شي؟
- خپل مخ د مختلفو رنګونو او رڼا په لور اړولی شي؟
- خپلې سترګې دې آواز په لور اړوي؟
- د خولې څخه مختلف آوازونه باسی؟

پاملرنه وکړی چې د دوولسو میاشتو په عمر کې ستاسو ماشوم کوم حالت لري؟

پر ته له کومې تکیې څخه کیناستی شي؟ خاپوړې کوي؟ په آسانی سره

جګیږي او دریږي، د غتې ګوتې او یا بلې ګوتې په مرسته شیان راپورته کوي، ساده لارښوونې تعقیبوی؟ محبت او مینه ښکاره کوي، کومه خبره کوي؟ محترمې کورنی دې متوجه وی چې ددوی ماشوم ددوه کلنی په عمر کې دغه کړه وړه لری که نه؟

د تګ په وخت کې کوم شی انتقال کولای شي، په خپله خبره غوځولی شي، د نورو خبرې تکراروي، خپل خواړه په خپله خوري؟ خپل ویښتان، غوږونه او پوزه په اشاره نیولی شي، آشنا شیان او بلد خلک پیژني؟

محترمو کورنیو ته ضروری ده چې په څلور کلنی په عمر کې خپل ماشوم په بدن کې دغه خصوصیات دزک کړي.

- د نورو ماشومانو سره یو ځای په کوڅه، ورکتون او یا هم د کور په ماحول کې ساده لوبې کولای شي؟

- ساده پوښتنو ته ځوابونه ورکولای شی، په مختلفو مواردو کې غکس العمل ښودلی شي؟

همدا شان په پنځه کلنی کې وګوری چې ماشوم مو دغه خصوصیات لری که نه: خپل لاسونه او پښې په خپله مینځی، په څرګنده توګه خبرې کولای شی، د نورو له مرستو پرته خپل کالی اغوستلی شی. ځینې شکلونه لکه دایرې، مربع، مثلث او نور کاپی کولای شی رنګونه تشخیص کړی، مختلف لوبې او شیان پیژندلی شی، همدارنګه خپله ډوډۍ او چای څښلی شی؟

نو که چیرې ماشومان دغه ټولې چارې پخپله سرته ورسوی ښکاره ده چې وده او پرمختیا یې طبیعی ده او که چیرې دغه چارې سرته ونه رسولی شی ممکن چې څه صحی او ذهني ستونزې به ولري، نو ډاکتر ته یې ورتګ او د هغې سره مشوره کول د والدینو له دندو څخه ده.

د ماشوم په ودې او روغتیا باندې د مناسبو خوړو اغیزه

د کوچنیوالي په عمر کې د ماشوم تغذیه ډېر اهمیت لرونکې ده چې د ماشوم په جسمي او رواني ودې باندې ژوره اغیزه کوي. نو که چیرې د عمر په لومړیو میاشتو او کلونو کې د ماشوم تغذیې ته جدي پاملرنه ونشي، نو ناوړه اغیزه یې د ماشوم په راتلونکې ژوند کې په ښه توګه لیدلې شو.

سوء تغذي حالت په ماشومانو کې د جسمي او رواني ودې مخنیوی کوي، ددې په څنګ په ډېرو ناروغیو باندې د ماشوم د اخته کیدو امکانات زیاتوي، نو دا د میندو او پلرونو او د کورنیو د نورو غړو دنده ده چې د ماشوم د تغذیې په هکله یو لړ معلومات ترلاسه کړي او هغه مواد چې د ماشوم په وده کې ستر رول لري وپیژني.

د ټولو مهمه موضوع چې پوهېدلې ضروري ده هغه دا چې تر لومړنیو شپږو میاشتو پورې د مور شیدې یوه مکمله غذا ده، څنګه چې په لومړیو میاشتو کې ماشوم په نس ناستې او نورو ناروغیو له خطر سره مخامخ کیږي، نو د مور شیدې کولای شي ماشوم د ناستې او نورو ناروغیو په مقابل کې وقایه کړي.

همدا راز مور کولای شي د شپږو میاشتو څخه وروسته د خپلو شیدو په څنګ کې نور فایده مند او نرم خواړه هم ماشوم ته ورکړي. خوېندې دې دا

مسئله په پام کې ولري چې په دې دوران کې خپلې شيدې په ماشوم بندي يا قطع نکړي، که څه هم ماشوم يې د شيدو رودلو ته کومه هڅه ونکړي.

دلته د مور دنده ده چې خپل ماشوم ته خپلې شيدې ورکړي، خو د خپلو شيدو په څنګ يې ورته نور رنګ په رنګ او متنوع خواړه ورکړل شي نو ماشوم ته ډيره ګټه رسولی شي. په دې صورت کې لومړی لازمه ده چې ماشوم ته په ډير کم مقدار کې خواړه ورکړی شي چې بيا يې وروسته په تدريج سره اندازه او مقدار زياتيږي. بله مسئله چې د ميندو توجه ورته ضروري ده هغه دا چې د ماشوم د ښه ودې لپاره ضروري ده چې د يو ورځې په اوږدو کې پنځه يا شپږ ځلې ورته خواړه ورکړل شي. هر څومره چې دا خواړه غوړ او خواړه نه وي ګټور تماميږي. د بلې خوا کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي ضروري ده چې تازه او نوي پاخه شوي وي. پخواني او باسي خواړه نه وي. کوم ماشومان چې د شپږو او درې کالو په حدودو کې وي نو مياشت په مياشت دې وزن او کنترول شي که چيرې ماشوم په کافي اندازه خواړه وخوري، خو بيا هم وزن نه اخلي نو ميندې دې دغو څو ټکو ته توجه او پاملرنه وکړي.

۱ – کوم خواړه چې ماشوم ته ورکول کيږي، ضروري ده چې انرژي لرونکي خواړه وي.

۲ – ماشومان مختلفو ويتامينونو ته اړتيا لري لکه ويتامين «اې» چې د دغې ويتامين د کموالي له کبله هر کال په زرګونو ماشومان ړانده زيږيږي، نو ماشومان کولای شي د مور په بطن کې دغه ويتامين ترلاسه کړي، په دې شرط چې مور ويتامين اې لرونکي خواړه وخوري. همدا شان ويتامين «اې» د اسهالاتو په مخنيوي کې هم موثر رول درلودلی شي. ويتامين «ډي» ته هم ماشومان شديد اړتيا لري، د دغې ويتامين د کموالي له کبله د هډوکو د نرموالي ناروغي پيدا کيږي، دغه ويتامين د هډوکو لپاره ډير ګټور تماميږي.

۳- کوم ماشومان چې تل ناروغه وي او یا زیاد وخت په ناروغی اخته کیږي، نو کورنی دې دغې مسئلې ته پاملرنه وکړي چې د ماشوم ټول معاینات یا یو لړ معاینات کول د هغې په تداوي کې رول لري، نو ضروري ده چې د بدن یو شمېر معایناتې ترسره شي.

٤- د ماشومانو د ناروغی په وخت کې ځینې میندې فکر کوي چې مختلف خواړه ماشوم ته ضرر رسوي، نو له ډیرو ګټورو خوړو څخه یې پرهیز کوي. چې دغه عمل د میندو غوره عمل نه دي.

میندې دې تل هڅه وکړي چې خپل ماشومان د ناروغی په وخت کې له متنوع او رنګارنګ خوړو څخه پرهیز نکړي، او هر راز خواړه دې ورته ورکړي.

۵- که ماشوم د ناروغی له کبله خپل وزن له لاسه ورکړي، نو ضروري ده چې وروسته له ناروغی څخه اقلاً د یوې اونی لپاره اضافي خواړه تر لاسه کړي تر څو یې د وجود کمبود پوره شي. کوم ماشوم چې اشتها ونلري، د ناروغی نه وروسته د ماشوم تشویق د زیاتو خوړو خوړلو لپاره ډیر مشکل کار دي، نو په دې جریان کې دې میندې هڅه وکړي چې د خپلو شیدو په څنګ د ماشوم لپاره نرم او خواړه ورکړي چې د ماشوم ودې او سلامتیا ته ګټه رسوي، خو که بیا هم د ماشوم بې اشتهایي دوامداره شي نو په دې صورت کې د ماشوم تګ ډاکتر ته ضروري دی او ډاکتر له مشورې سره سم هغې ته غذایي پروګرام جوړ کړي.

د ماشوم د ښوونې او روزنې په هکله د والدينو او ښوونکو شريکه پاملرنه

د ماشوم د ښوونې او روزنې مسئله يوه عادي پيښه او موضوع نه ده چې موږ يې په څو کرښو کې خلاصه کړو. دغه موضوع اوږدو بحثونو ته اړتيا لري، خو دلته موږ د محترمو کورنيو پاملرنه صرف يو څو کرښو ته راګرځوو. د کورنۍ له جوړښت څخه وروسته مهمه مسئله چې ځوان مور او پلار ورسره مخامخ کيږي يوه هم د ماشومانو د روزنې مسئله ده چې مراقبت او توجه غواړي، مخکې له دې چې ماشوم په ښوونځي کې شامل شي او زده کړه پيل کړي نو مينډې دې د ماشوم په تغذيه او سلامتيا کې پوره پاملرنه وکړي تر څو چې ماشوم يې د کامل صحت لرونکي وي او وکولای شي د يو سالم فرد په توګه په راتلونکي کې خپل وظايف په ښه توګه ترسره کړي ځکه چې ماشوم د شپږو اوو کلنو شي نو ښوونځي ته د تګ لپاره تياری نيول کيږي.

همدا چې ماشوم د ښونځي په ماحول کې قدم کيږدي، نو د ښوونځي په پردي ماحول کې ځان پردی احساسوي، نو د ماشوم سره ويره او بې علاقګي پيدا کيږي. ولې دا هم ممکن ده چې تر يوه حده په دغه ماحول کې فشار او تهديد د ښوونکو لخوا موجود وي چې د زياد شمير روانشناسانو او ښوونې او روزنې د متخصصينو په نظر فشار او زور تهديد په ماشومانو باندې ښه نتيجه نه

ورکوي او ډېر وخت ددوی د تنفر او زړه توریدلو سبب ګرځي.

همدا شان که میندې او پلرونه هم خپل ماشومان په زور او تهدید سره په لوستلو مجبوره کړي، نو ددغې سلوک ستر عیب به دا وي چې والدین به تل خپل ماشوم په فشار او تهدید په لوستلو مجبوره وي چې دا مشکل به بیا پوړ ته صنفونو کې هم دوام پیدا کړي، نو دا د میندو او پلرونو دنده ده چې دغې ټکی ته پام وکړي، په ډېره مهربانۍ او ملایمت سره ماشومان تشویق کړي نه په فشار او تهدید ځکه چې هیڅ یو ماشوم په لومړي سر کې په هیڅ نه پوهیږي، خو وروسته هر څه ور نه ښودل کیږي او زده کوي.

میندې او پلرونه دې کوښښ وکړي چې ماشومانو ته دې ددوی د ذوق وړ کتابونه د ماشومانو لپاره نشر شوي مجلې د ښوونځي وسایل، د سپورت او لوبو ضرورت وړ شیان چې ددوی له ذوق سره سم وي برابر کړي. د بلې خوا تربیتي او تعلیمي اداره مکلفې دي چې د ماشومانو د ذهني روزنې په هکله جدي پاملرنه وکړي او دا د معلمینو دنده ده چې د تدریس په اوږدو کې د تعلیمي او تربیوي نوي میتودونو څخه استفاده وکړي او ددې تر څنګ د ماشومانو روانشناسي څخه ځانونه باخبره کړي، نو په دې توګه کولای شي د ماشومانو د سالمې روزنې او پالنې په لور پراخه او ارزښتمند ګامونه واخلي، خو که چیرې د ماشوم روزنې او ښوونې ته والدین او ښوونکي پاملرنه ونکړي، نو ماشوم به د مثبت مصروفیت د نشتوالي له کبله د ځان مصروفه ساتلو لپاره انحرافي لارې غوره کړي چې په نتیجه کې به یې عواقب نه د کورنۍ لپاره ښه وي او نه هم د ټولنې لپاره.

ماشومانو ته د دیني او مذهبي ښوونې او روزنې ضرورت

مذهبی او دینی زده کړه د ماشومانو له حقوقو او د والدینو له مهمو وظایفو څخه ده. هغه میندې او پلرونه چې دخپلو ماشومانو د خوراک، پوښاک او نورو ضروریاتو ته جدی پاملرنه نه کوی، خو ددې په څنګ د خپل ماشوم مذهبی اعتقاداتو خیال نه ساتی او په دې هکله بې تفاوت دی، نو ددوی دغه عمل یوهستره ګناه ده چې دوی یې دخپلو ماشومانو په هکله کوي.

بشری ټولنې تل په هر وخت او زمان کې متعهدو او مومنو افرادو ته ضرورت لري، په تیره بیا زموږ په جګړه ځپلی هیواد کې چې زموږ ټولې مادی او معنوی هستی له منځه تللی، د وران هېواد د بیا رغاونې لپاره د مومنو او متعهدو افرادو ضرورت تر هر وخت زیاد محسوسیږي.

د ټولو کورنیو د فرد فرد په تیره بیا د پلار له مهمو دندو څخه ده چې د کوچنیوالی په عمر کې خپلو ماشومانو ته دینی ښوونه ورکړی، دا دینی ښوونه باید هلک او نجلی دواړو ته ورکړل شي. د څلور او پنځه کلنی په عمر کې دې ماشومان دې ته تشویق شی چې لمونځ وکړی او قرآن پاک زده کړی.

د شپږه او اوو کلنو په عمر کې دې ماشوم له ځان سره مسجد ته بوتلل شي ترڅو د نورو خلکو لخوا مذهبي او دیني مراسمو سرته رسول په خپلو سترګو ووینې، خو متوجه اوسی چې ماشوم مو د سترتیا احساس ونکړي چې دا عمل

به یې د دلسردی سبب گرځي.

مینديې او پلرونه دې دا مسئله په پام کې وساتی چې ماشوم په ډېره مهربانی دینی مسایلو ته متوجه کړي، په هغوی دې زور او فشار نه راوړی، د اسلام د مقدس دین لومړنی لارښوونې ورته وښایی، د گناه او جزا له مفاهیمو سره دې خپل ماشومان آشنا کړي.

د والدینو مسوولیت دی چې حتمی به ورته دینی ښوونه او روزنه ورکړی. کومو ماشومانو ته چې د کوچنیوالی په عمر کې دینی ښوونه او روزنه ښودل شوی نه وی هغوی له دغو مسایلو سره بې پروا روزل شوی وی نو والدین به یې خدای تعالی ته دوی په هکله ځواب ورکونکی وي.

د ماشوم په پالنه او روزنه کې د وړکتونونو رول

هغه وخت چې یو ماشوم نړۍ ته راځی او سترگې پرانیزي، نو په لومړی گام کې د هغه روزنه د مور په پاکه او مهربانه غیږ کې ترسره کیږي.

مور هغه څوک ده چې دخپل ماشوم د پالنې او روزنې لپاره ډېرې ستونزې او زحمتونه گالی، شپې په ویښه صبا کوی، او د خپل ماشوم پرستاری او ساتنه خپله لازمی دنده گڼی، نو یو کوچنی د زیږیدو د لومړی ورځې څخه تر ځوانی او بلوغ تر مرحلې پورې یوې سالمې روزنې ته اړتیا لري. کوچنی د کوچنیوالی څخه تر ځوانی پورې یو لړ مرستو او د نورو لارښوونو ته ضرورت لري، نو والدین د هغوی د اړتیاوو د پوره کولو په برخه کې موظف دی چې د دوی غوښتنې تر یوې اندازې پورې ترسره کړي.

کومو ماشومانو ته چې دا شرایط برابر وي چې دوی د کوچنیوالی په عمر کې د وړکتون په محیط کې گام کیږدي، نو وړکتون هغه ځای دی چې کوچنی د ټولنیز ژوند سره آشنا کوي، چې دا په خپل ذات کې د کوچني په راتلونکي ژوند باندې ښه اغیزه کوي، ماشومان په دې ماحول کې ډیر څه زده کوي.

ماشوم د لندې لښتې حیثیت لري، هر ډول چې وغواړې هماغه شکل اختیاروي، د نورو ماشومانو د کړه وړه څخه متاثره کیږي چې په دې توگه په خپلو حرکاتو کې واضح بدلون راوړي. که په وړکتون کې ماشوم د یو معین پروگرام له مخې تغذیه کیږي چې روغتیا ته یې ډیر ارزښت لري. همدا شان په وړکتونونو کې دې داسې وسایل تیار کړي چې هر ماشوم د خپل ذوق او علاقې په اساس ورڅخه استفاده وکړي او ددوی استعدادونه په کار ولویږي. په کار ده چې د وړکتونونو په ماحول کې ماشومانو ته د سپورت مختلف وسایل برابر کړل شي.

په وړکتونونو کې د ښوونکو دنده ده چې د دیني ښوونې ټولنیزه آدابو درس ورته ورکړل شي د خوراک او پوښاک په هکله ورته معلومات ورکړي. د ترافیکي حوادثو د مخنیوي په هکله ورته لارښوونه وکړي، هغه ماشومان چې د کوچنیوالي مرحله په وړکتون کې تیره کړي وي، نو دا ارزښتناکه ماحول د کوچني په راتلونکي ژوند ژوره اغیزه لري، دوی دي چې خپلې زده کړې به د عمل په ډگر کې پیدا کړي او په دې توگه به ځان په ټولنه کې د یو واقعي انسان او سالم فرد په حیث مطرحه کړي.

د اسلام په سپيڅلی دين کې د اولادونو ترمنځ توپير سلوک مردود ګڼلی شوی

دا چې ځينې ميندې او پلرونه د خپلو اولادونو ترمنځ تبعيضی سلوک غوره کوی، هلک ته په نجلی ډير ارزښت ورکوی، په زياد شمير کورنيو کې د خوراک او پوښاک څخه نيولی تر روزنې او پالنې پورې حتی تر دې چې د عاطفی نظر نه هم هلک ته زيات امتياز او غوره والی ورکوی په داسې کورنيو کې هلکان خاص مقام لری د ټولو امتيازاتو برخمند دی، نو موږ پوښتنه کوو چې دغه کورنی په دې نه دی خبر چې زموږ سپيڅلې دين د داسې تبعيضی سلوک سره مخالف دی. په اسلام کې د هلک او نجلی ترمنځ هيڅ رنګه امتياز او غوره والی نشته.

په حديث شريف کې په دې هکله داسې فرمايل شوی: «د کوم سړی چې لور پيدا شی نو له هغې سره دې د جاهليت په طريقه سلوک ونکړی او نه دې هغې ته په سپک نظر وګوری او هلکانو ته دې د هغې په مقابل کې ترجيح ورنکړی.» (ابوداؤد)

نو ښکاره ده چې اسلام دا حق والدينو ته نه دی ورکړی چې په خپل امتيازی سلوک د نجونو زړه مات کړی.

کومې ميندې او پلرونه چې يوازې هلکانو ته توجه کوي او د جنسيت له

پلوه د خپلو نورو اولادونو حقوق تر پښو لاندې کوي، هلک ته په نجلی ترجیح ورکوي ، نو واقعي مسلمان نه دی ځکه چې اسلام د تبعیض مسایلو په هکله د بطلان کرښه راکش کړی او د اولادونو ترمنځ یې تبعیض مردود ګڼلی، نو کومې میندې او پلرونه چې دخپلو اولادونو په منځ کې توپیر او فرق کوي، نو دوی په خپل لاس د کینې، بدبینی، انتقام او ناخوښی حس په خپلو ماشومانو کې تقویه کوي. په تیره بیا په دغو حالاتو کې پر نجلی کې د حقارت احساس تقویه کیږی، ځان ور ته حقیره او مظلومه ښکاري، نو د میندو او پلرونو دغه تبعیضی سلوک به د نجونو راتلونکې ژوند له ستونزو سره مخامخ کړي.

د اسلام سپیڅلې دین کې د میندې او پلرونه د نجونو سره د غوره سلوک په ځنګ د سالمې روزنې او ښوونې په هکله هم لارښوونه کړي.

سرور کاینات صلی الله علیه وسلم په دې هکله فرمایلی دی: «کوم سړی چې د درې لونو یا درې خویندو سرپرستی وکړی او د هغوی سره ښه سلوک وکړی، نو په دغه سړی جنت واجب دی».

په دې وخت کې سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم څخه پوښتنه وشوه که دوه نجلی وی؟ نو هغوی مبارک وفرمایل چې د دوه په هکله هم دغه اجر دی.

بیا له سرور کاینات ﷺ څخه پوښتنه وشوه که یوه نجلی وی؟ نو هغه مبارک وفرمایل: د یوې په هکله هم همدغه اجر دی. (حضرت عبدالله بن عباس)

همدا رنګه په بل مبارک حدیث شریف کې فرمایل شوی: «د بی آسرې لور کفالت بهترینه صدقه ده» (ابن ماجه)

نو د پورتنیو احادیثو په رڼا کې ګورو چې د نجونو او ښځو په هکله زمونږ سپیڅلې دین غوره لارښوونې کړې، نو لازمه ده چې ټول کورنی په تیره بیا والدین د خپلو لونو په هکله له توپیر څخه کار وانخلی د ژوند په ټولو چارو کې

خپلو لونو ته د زامنو سره یو ځای مساوي او برابر مقام او حقوق ور کړي. د نجونو په روزنه او پالنه کې د هغوی مشروع غوښتنې او ضرورتونه په پام کې ونیسي. کورنی دې په خپل بې توپیره سلوک دا زمینه برابره کړي چې د دوی لوراني د دې کبله چې نجلی دنیا ته راغلې د شرم، خفګان او حقارت احساس ونکړي د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي.

نو که چیرې میندې او پلرونه د خپلو لونو سره نیک او بې توپیره روابط ولري، نو دلته ده چې نجلی د خپل موجودیت څخه خوشحاله وي او ځان ورته اضافي بار نه ښکاري او دا عقده یې په زړه کې نه وي «ارمان چې زه هلک وای» نو دا د والدینو دنده ده چې د خپلو لورانو انساني کرامت په پام کې ونیسي او په خپل غوره سلوک د مساوات اصل رعایت کړي. په تیره بیا د نجونو په تغذیه، پوښاک د اوسیدلو ځای او صحي ستونزو په هکله ضروري پاملرنه وکړي، ځکه چې د ښځو ذاتي ظرفیت په داسې توګه وي چې ورسره شوی ناوړه سلوک له امله د حقارت او کمترۍ احساس کوي، نو په کار ده چې د ماشومتوب له مرحلې څخه د نجلی سره بې توپیره او نیک سلوک وشي چې دغه بې توپیره او غوره سلوک د نجونو په راتلونکي ژوند کې ژوره اغیزه لري.

کومې کورنۍ چې له خپلو لونو سره غوره سلوک لري، نو دوی په دې بریالۍ شوي چې په راتلونکي کې یوه مهربانه مېرمن ښه او خواخوږې مور وروزي او ټولنې ته یې وړاندې کړي ځکه چې د نن ورځې لور د سبا ورځې مور ده او د راتلونکي نسل نیکمرغي او بدمرغي د دوی پورې اړه لري.

ماشومان د میندو او پلرونو څارنې او پاملرنې ته اړتیا لري

د ماشومانو څارنه او پاملرنه یوه ډیره مهمه مسئله ده چې د کورنۍ غړي په تیره بیا میندو او پلرونو ته ضروري ده چې تل خپل کوچنیان د څارنې او پاملرنې لاندې ونیسي او هڅه دې وکړي چې د پیښې پیښېدلو څخه د مخه د پیښو مخنیوی وکړي.

څنګه چې د کوچنیوالی په عمر په تېره بیا د ژوند په لومړنیو میاشتو کې ماشومان هر څه روی، نو ډیر ځلې لیدل شوی دی چې ماشومان ځینې شیان د خولې له لیارې تیروی، کوم شی چې په خولې کې اچوی او روی یې که چیرې نرم خواړه وی، نو په آسانی سره د هاضمې جهاز د لیارې ګیډې ته ځی او بیا د اطراح سیستم له لیارې خارجیږي بې له دې چې کومه ناوړه پیښه منځته راوړي. خو که چیرې تېریدونکی شیان غذایی مواد نه وی، فلزی یا کلک شی وی لکه پیسې، ستنې، سنجاقونه، میخونه د دوا د بوتلونو سرونه او داسې نور شیان چې په خولی کې ماشومان اچولی، نو که چیرې ته ماشوم دغه شیان تیر کړی خطرناکه عواقب لري، ممکن چې دغه عمل د ماشوم په عملیات او مړینه هم تمام شی، نو په دې حالاتو کې به غوره دا وی چې میندې او د کورنی نور غړی کوښښ وکړی چې خطرلرونکی شیان د ماشوم څخه لرې وساتي.

همدا شان موږ په خپل چاپیریال کې ډیرې داسې کورنۍ لیدلې دي چې د والدینو د بې پروایی له کبله ماشومانو برقي سامانونو ته چې برق لري لاس وروړی او یا هم په اور او جوش شوي اوبو سوځیدلي چې په دې توګه یې خپل خوږ ژوند له لاسه ورکړی، نو لازمي ده چې د کورنۍ ټول غړي په تیره بیا والدین دغې موضوع ته جدي پاملرنه وکړي.

ډیر ځلې لیدل شوی چې ماشومانو په خپلو غوږونو کې ځینې شیان لکه لرګی، میخ او داسې نور شیان ننه باسي چې په دې توګه یې د غوږ پرده زخمي او یا هم سوري کیږي.

موږ په خپل چاپیریال کې ډیر داسې ماشومان ګورو چې د لوبو په جریان کې په یو او بل بانډې خاورې او شګې او نور کثافات شیندي چې ممکن په سترګو او یا غوږ کې ولویږي چې دا هم د ماشومانو لپاره صحي ستونزې منځ ته راوړي، نو دا د میندو له مهمو دندو څخه ده چې خپل ماشومان د څارنې لاندې ونیسي او د هغوی کړو وړو ته متوجه وي. همدا رنګه مونږ په خپله ټولنه کې وینو چې زموږ ماشومان زیاتره په هغو ځایونو کې لوبې کوي چې ماحول یې پاک او صفا نه وي، ممکن چې شیشې، سیمونه، اغزي، ستنې او میخونه د ماشومانو په پښو او یا د بدن په نورو برخو کې ننوځي او ډیر امکان لري چې یو عادي زخم په یو خطرناک مرض لکه تیتانوس بدل شي چې بیا یې علاج هم ډیر ګران دی. که څه هم داسې پیښې ناڅاپي منځ ته راځي، خو بیا هم علت یې د میندو او پلرونو بې پروایي ده.

د اسلام سپیڅلي دین ماشومانو ته د آدابو او اخلاقو په ښودلو تاکید کړی

د ماشومانو د بدني یا جسماني روزنې او روغتیا په څنګ کې د هغوی ذهني او اخلاقي تربیت هم اهمیت لري. که چیرې یو ماشوم په ذهني او اخلاقي لحاظ په سالمه توګه ونه روزل شي، نو هم به یې ضرر کورنی او هم به یې ټولنې ته وی چې دواړو لورو ته یې ضرر متوجه دی.

د ماشوم ښوونه او روزنه یوازې د یو فرد بلکې د یوې کورنۍ او په واقعیت کې د ټولنې د یوې برخې ښوونه او روزنه ده، نو که چیرې د ښوونې او روزنې په مسئله کې سستي وشي نو مانا به یې دا وی چې کورنی او ټولنې ته مو په خپل لاس ضرر رسولی دی.

سرور کاینات حضرت محمد صلی الله علیه وسلم په دې هکله داسې فرمایي: «نیک او صالح اولاد د مور او پلار لپاره صدقه جاریه ده ځکه چې ددې د نیکي په وجې کورنۍ، ټولنې او چاپیریال ته ګټه او ښېګڼه رسیږي د ماشومانو په ښوونه او روزنه کې مور او پلار دواړه خپل مسوولیتونه سرته ورسوي.»

الله جل جلاله په خپل پاک کلام قرآن کریم کې داسې فرمايي چې: «ای مسلمانانو! تاسې خپل ځانونه او خپل عیال د دوزخ له اور وساتئ» (تحریم)

د قرآن کریم له دې مبارک آیت نه دا خبره ښه څرګندیږي چې د ښوونې او روزنې مسوولیت د پلار او مور او همدا رنګه د کورنۍ د نورو مشرانو

مسوولیت دی، نو پاک قرآن ددې لارښوونې څخه دا څرګندیږي چې هر مسلمان ته په کار ده خپلې کورنی او په تیره بیا ماشومانو ته داسې تعلیم ورکړی چې هغوی د دوزخ له عذابه ساتل شوی وی. که مور او پلار خپلو ماشومانو ته داسې روزنه وکړی چې تل له خدای جل جلاله ویره ولری د خلکو او کورنی په هکله خپل مسوولیت درک کړی نو ښکاره ده چې د ماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله له هر چا زیات مسوولیت مور او پلار لری.

سرور کاینات ﷺ فرمایلی دی چې: «ماشوم ته د والدینو یو نصیحت او خبرداری د یو صالح خیرات نه زیات ثواب لری». (ترمذی)

همدارنګه په حدیث شریف کې فرمایل شوی: «زامنو لپاره د والدینو تر ټولو ښه عظیمه هدیه دا ده چې ورته تعلیم او تربیت ورکړی».

څرنګه چې ماشوم د یو خاص عمر پورې د مور په نګرانی کې وی، نو په مور لازمه ده چې په دې خاص عمر کې خپل مسوولیت په ښه توګه ترسره کړي.

زموږ ستر پیغمبر صلی الله علیه وسلم فرمایلی: «ښځه د خپل خاوند، کور او دخپلو ماشومانو ذمه واره ده او د قیامت په ورځ به ورڅخه پوښتنه کیږی». نو د اسلام په سپیڅلې دین کې دماشومانو د ښوونې او روزنې په هکله یوازې نارینه مکلف نه دی، ښځې هم په دې هکله مخاطبې شوی دي.

حافظ ابن حجر په خپل کتاب «فتح الباری» کې لیکی: د ماشومانو د تعلیم او تربیت لپاره چې کوم حکم د سړو لپاره دی، هغه د ښځو لپاره هم دی.

سرور کاینات محمد صلی الله علیه وسلم یوازې د نظری تعلیم او تربیت حکم نه بلکه د عملی تعلیم حکم هم کړی دی. نو که چیرې کوم ماشوم ته د عمل په ډګر کې د تنبیه او وهلو ضرورت پیدا شی باید چې ترینه ډډه ونشي.

په حدیث مبارک کې داسې فرمایل شوی: «کله چې ماشوم د اوو کلو شی، نو ورته د لمونځ کولو حکم ورکړی او چې د لسو کالو عمر ته ورسیږی او لمونځ ونکړی، نو یې وهئ او تنبیه یې کړی.»

نو هغه میندې چې د خپلو ماشومانو د تعلیم او تربیت په هکله خپل مسوولیت په پام کې نه نیسي او نه د کورنۍ د نظام خیال ساتي ، نو دا میرمنې په خپل لاس د خپلې کورنۍ د خوږ ژوند سره لوبې کوي او د خپلې کورنۍ د بربادۍ موجبات برابروي. او په دې توګه د ټولنې د خرابیدو اسباب او عوامل پیدا کیږي، یو ټولنه هله سالمه او روغه پاتې کیدای شي چې په کورنیو کې د اخلاقي نورمونو د مسوولیت حس د نظم او نسق فکر او احساس پیدا شي. د دغې حکمت او ضرورت په پام کې نیولو سره محمدي شریعت د دې خبرې اجازه و نه کړې چې ښځې په خپل کور کې و سپارل شوي مسوولیت درک کړي.

د دې په څنګ کې د کورنیو د ټولو غړو د پلار په شمول دنده ده چې ماشومان د آداب، نزاکت او اخلاقو سره آشنا کړي، خو د آدابو او اخلاقو عملي کول یوازې په هغه صورت کې ماشومانو ته اهمیت لري چې والدین او د کورنۍ نور غړي دغه مسئله په پام کې ونیسي که چیرې د کورنۍ د مشرانو تر منځ د آداب او نزاکت مسئله مطرح نه وي، او دوی په خپل منځ کې د ادب او نزاکت اصول رعایت نکړي، نو په داسې حالاتو کې ماشومان هم دغې مسئلې ته توجه نه کوي هغوی هم له دغې موضوع سره بې اعتنايي کوي، د ادب او نزاکت په رعایت ځانونه مکلف نه ګڼي، د کورنۍ د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې د کوچنیوالي په عمر کې د ماشوم په پالنه او روزنه کې د نزاکت او آدابو مسئلې ته پام لرنه وکړي. او ماشوم ته دا ورزده کړي چې د ناوړه کلماتو له استعمال څخه دې ډډه وکړي.

غوره کلمات لکه: هیله کوم، شکریه، ډیر مننه، په سترګو، ډیر ښه د دغو کلماتو په استعمال ځان عادت کړي، خو د دې په څنګ کې د کورنیو غړو ته هم ښایي چې په ورځنۍ ژوند کې د ادب او نزاکت اصول رعایت کړي او په ډیره خوږه ژبه یو د بل سره په کور کې خبرې وکړي څکه چې ماشومان یې له دوی هر څه زده کوي.

په ماشومانو کې د غوره عادتونو د تقویې لپاره هڅې

په ماشومانو کې دغوره عادتونو تقویه کول ددوی په سالمه روزنه ژوره اغیزه لري. ماشومان دې دی ته وهڅول شي چې د مشرانو خبرو ته په غور سره غوږ ونیسي، هیڅکله دې بې مورده د مشرانو په خبرو کې مداخلې نه کوي او نه دې ددوی خبرې قطع کوي.

ماشومان دې وهڅول شي چې خپلې چارې ټولې په خپله ترسره کړي، او ددې په څنګ کې د کورنۍ د نورو غړو سره مرسته وکړي. د نوبت یا وار په پام کې نیول د مرستې او کمک روحیه په ماشومانو کې تقویه کوي.

خپل ماشومان د ځینو کلماتو لکه تشکر، مننه، لطفاً، مهرباني، ډیر ښه کلماتو استعمال ته وهڅوئ تر څو په خبرو او سوال ځواب کې داسې کلمات استعمال کړي چې د نورو د خوښۍ سبب وګرځي.

هغه ماشوم چې د کورنۍ مشرانو غړو ته په درناوی ګوري او د هغوی احترام کوي، د کورنۍ د غړو لخوا باید تل تشویق شي ترڅو یې دا عادت تقویه شي. خپل ماشوم ته دا ورزده کړئ چې تل نورو سره د مخامخ کېدلو په وخت کې سلام واچوي، تل یې مراقبه اوسی ترڅو چې دغه عادت تقویه شي. د خپلو ماشومانو سره تل انساني سلوک وکړئ د غوره سلوک په کولو سره په هغوی کې د متقابل احترام روحیه تقویه کیږي.

ماشومانو سره په شور او غالمغال خبرې مه کوئ، په ډیره ملایمه او نرمه لهجه ورسره خبرې وکړئ، ترڅو مو ماشومان غالمغالي و نه روزل شي، خپل

ماشومان د مودبانه سلوک په لور تشویق کړي او د هغوی د ناوړه اعمالو په هکله یو لړ مقررات او جزاګانې په پام کې ونیسي.

د غه مقررات او مجازات باید منطقي جنبه ولري او ذدې مسئلې یادونه ماشوم ته ضروري ده که چیرې هغه د والدینو او د کورنیو د نورو غړو خبره و نه مني، نو د مجازاتو مستحق دی. د ناوړه کړو وړو او اعمالو څخه د منع کولو په صورت کې هغوی ښو او غوره کارونو ته تشویق کړی، د صداقت، عدالت، رښتیا او دروغ په مفاهیمو یې پوهې کړی. په دې هکله ورته قصې او مثالونه بیان کړی، تل هڅه وکړی چې یو با نزاکت او مؤدب ماشوم ورزی.

خپل ماشومان مسوول او زړه سواندې وروزی

هر مور او پلار د بې ادبه، خودخواه، قهرجن او غالمغالي ماشوم له کړو وړو څخه د خلکو په منځ کې د شرم او خجالتی احساس کوی، خو که چیرې د دوی ماشوم با نزاکته، مهربانه او خوشحال طبعه او د غوره سلوک لرونکی وی، نو والدین به یې د خلکو په منځ کې پرې افتخار کوی.

دا د ټولو میندو او پلرونو هیله ده چې خپل ماشومان داسې وروزی چې په راتلونکی کې دټولنې لپاره د یو مسوول او زړه سواندې فرد په حیث مسوولیت ترسره کړی. ماشومان ذاتاً دا خصلت لری چې د نورو سره اړیکې ټینګې کړی، د نورو سره د اړیکو د ټینګیدو څخه خوند اخلی او د هغې سره په اوسېدلو ځان خوښ او خوشحاله ګنې.

د کورنی غړی په تیره بیا میندې او پلرونه ددغې روحیې په تقویه او ایجاد کې ستره ونډه لری، دا چې میندې او پلرونه څنګه د ودې په مرحله کې د هغې

غوښتنو ته ځواب ورکوي، او څنګه ماشومان روزي، نو دلته د محترمو والدینو پام څو لنډو ټکو ته راګرځوو چې دد غو ټکو په نظر کې نیولو سره کولای شي ماشومان زړه سواندي او مسوول وروزي.

۱- د زیږیدنې څخه تر اتلس میاشتنی پورې:

د ژوند په دغو لومړنیو میاشتو کې لازمه ده چې ماشومانو ته دا احساس ورکړی شي چې د لوږې، تندې، خفګان او تنهایي په وخت کې د والدینو مرستو او پاملرنې ته شدیده اړتیا لري. مخکښې له دې چې ماشومان دا غوښتنه وکړي لازمه ده چې تاسې د ماشوم ضرورتونه په پام کې ونیسي او له هغوی سره مینه وکړئ. په غیږ کې له اخیستلو او مینې او محبت په کولو سره ماشوم په دې مطمئن ګرځي چې تاسو ورسره همدردي لرئ، په دغو حالاتو کې ماشوم آرامتیا او خوشحالي احساس کوي.

۲- د اتلس میاشتې څخه تر درې کلنی پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړیکې په کور او ماحول کې له نورو سره پرمختګ کوي، په همدې وخت کې دی چې ماشوم ځینې مفاهیم لکه د نوبت یا وار رعایت کول، د نورو سره یو ځای او په شریکه اوسېدل زده کوي.

میندې او پلرونه دې خپلو ماشومانو ته څرګنده کړي چې د لوبو په وخت کې د وار یا نوبت مراعات وکړي. د خپلو نورو همزولو نظریاتو ته ارزښت ورکړي د لوبو او ضرورت وړ شیان نورو ماشومانو ته ورکړي، د خپلو کوچنی خویندو، وروڼو او نورو ماشومانو د وهلو څخه دې ډډه وکړي، نو په دې ترتیب به میندې بریالی شوی وي چې په خپل دغه عمل سره په ماشوم کې د همزیستی او مینې کولو روحیه تقویه کړي.

۳- د درې کلنی څخه تر شپږ کلنی پورې:

که چیرې په همدې عمر کې میندې او پلرونه د خپلو ماشومانو سره په مینه او مهربانی سلوک وکړي او د هغوی مشروعو غوښتنو ته ارزښت ورکړي،

هغوی په غیږ کې ونیسي او مینه ورسره وکړي، نو د میندو او پلرونو سلوک په ماشومانو باندې اغیزه کوي. هغوی ته دا احساس پیدا کیږي چې د نورو هیلو ته پام او توجه وکړي. همدا شان که چیرې ماشومان د خپلو همزولو سره د مهربانۍ سلوک ونکړي نو هغوی په ډیره مهربانۍ ددې متوجه کړي چې دخپلو همزولو سره ښه سلوک ولري، نه دا چې په ویره ولو او رټلو یې متوجه کړي. کله که مو ماشوم د خپلو همزولو ماشومانو سره شخړې او جګړې کوي، نو په خپله مداخله هغوی یو د بل څخه بیل کړي، پام او توجه بل لوری ته واړوي، چې ستاسو عمل به دا څرګند کړي چې توجه او پاملرنه ورته لري، په دې توګه به ماشوم مهربانه او زړه سواندی وروزل شي.

٤- د شپږو څخه تر نهو کالو پورې:

کوم ماشوم چې په دغه عمر کې قرار لري، نو په دغه عمر کې زیاد شمیر ماشومان ښوونځي ته ځي چې دوی د کور څخه د باندې په چاپیریال کې د زیاتو خلکو سره په تماس کې دي.

دا ماشوما اوس هغه یادونې او تجربې چې د نورو سره د پاملرنې او مراقبت لپاره ورته ښودل شوي ورڅخه استفاده کوي، د نورو هیلې او غوښتنې په پام کې نیسي چې د میندو او پلرونو مرسته له دوی سره مرستندویه ثابتیږي.

٥- د نهو کالو څخه تر دولس کلنۍ پورې:

په دغه عمر کې د ماشومانو اړیکې له نورو سره پراختیا پیدا کوي د ټولنې د یو فرد په توګه ټولنیزې اړیکې لري، دلته د ټولو میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان دې ته متوجه کړي چې څنګه ځانونه د ټولنیز ژوندانه لپاره چمتو کړي او دا هم ورته څرګنده کړي چې په زیار او زحمت سره کولای شي خپلې ټولې ستونزې حل کړي. راتلونکی ژوند ته هیله منداوسي، د مینې او صمیمیت په فضا کې له خلکو سره اړیکې ټینګې کړي، تل مهربانه او زړه سواندې وي.

ټولنیز ژوند ته د ماشوم هڅول

زیات شمیر روانشناسان د ماشومانو د کړو وړو په هکله څیړنې کوي، نو له هغو کسانو څخه یو اطریشی «فروید» دی چې د ماشومانو د کړو وړو په هکله یې څیړنې کړي چې دغه پوه د څیړنې په ترڅ کې دغې مسئلې ته پاملرنه کړې چې د ټولنیز ژوند سره د مینه او د علاقې خوی د ماشومتوب څخه په کوچنیانو کې روزل کیږي او هغوی د یوه ټولنیز ژوند خوا ته راکاږي.

کله چې ماشوم د خپلې مور سره د شیدو خوړلو اړیکې وشکوي، نو د ۲ او ۳ کلنی په عمر کې د نورو ماشومانو سره په لوبو کولو او ساعت تیری کې ډېر خوشحاله وی تر دې چې د لویانو په څنګ کې وی. هرڅومره چې د نورو ماشومانو سره وی په هغې اندازه د آزادی حس کوی او هرڅه چې یې زړه غواړی هغه سرته رسولی شي.

په دغه وخت کې که چیرې یو ماشوم په څه پوه شی یا یې څه زده وی، نو په ډیره ښه توګه خپل مطلب بل ماشوم ته ویلی شی او هغه پرې پوهولی شی او نورو ماشومانو ته څه ورزده کولای شی. خو اصلی ستونزه په دې کې ده چې هیڅ ماشوم په لومړی سر کې په څه نپوهیږی، خو دا بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان په ښه توګه وروزی. په تیره بیا د والدین دنده ده چې خپلو ماشومانو ته ددوی د ذوق وړ کتابونه، مجلې، جامې، د لوبو سامان، د ښوونځی وسایل او داسې نور شیان چې ماشومان ورته اړتیا لری برابر کړی، یا دا چې کوم ماشومان په ښارونو کې ژوند کوی او هلته په ښار کې وړکتونونه

موجود وی نو خپل ماشومان دې په کې داخله کړی ترڅو یې ماشومانو د کوچنیوالی په عمر کې یو څه زده کړی وی، بیا چې کله له خپلو همزولو ماشومانو سره یو ځای کیږی، نو خپل معلومات د ویلو او لوستلو په لړ کې سره تبادله کوی او په دې توګه د یو او بل له پوهې څخه استفاده کوي.

دوی یو د بل سره مصروفه وی، نو ویلی شو چې د ماشوم مینه او علاقه د نورو ماشومانو سره هم دده د ټولنیز خوی زیږنده ده ، په دې توګه به محترمې کورنی او په تیره بیا میندې او پلرونه په دې بریالی شوی دی چې په خپل ماشومانو یې د ټولنیز ژوند سره د مینې پیدا کولو په لور هڅولی وي.

د ماحول په پاک او صفا ساتنه کې د ماشومانو ونډه

د کورنیو د ټولو غړو په تیره بیا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپل ماشومان سمې لیارې ته هدایت کړی. د نورو وسایل په څنګ کې ورته د ځان او ماحول د پاک او صفا ساتلو عادت ورزده کړی او هغوی ته دا وښایی چې د پاکی او صفایی په پام کې نیولو سره د روغتیا او سلامتیا احساس کوی. خپل ماشوم دې ته مجبور کړی چې د ځان او ماحول په پاک ساتلو کې توجه وکړی. د خپلو ماشومانو څخه تل دا وغواړی چې خپله خونه، حویلی او هغه ځای چې دوی په کې لوبې کوی پاک وساتی، کاغذونه، پلاستیکی او شیشه یی بوتلونه، اخبارونه او نور کثافات ټول په باطله دانیو کې جمع کړی چې د ماشومانو دغه عمل به دوی نه یوازې دا چې د خپل ماحول په پاک ساتلو کې ورسره مرسته وکړی بلکه په دوی کې به د مسوولیت حس د تقویه کیدلو سبب هم وګرځي.

همدا شان که چیرې مو د کور په څنګ کې د روانو اوبو ویالې روانې وي، نو د دغو ویالو د پاک او صفا ساتلو کې خپل ماشومان شریک کړی، خپلو ماشومانو ته لارښوونه وکړئ چې د ویالو په شا وخوا کې ونې کینوی، د ونو اوبو تو ګټې ماشومانو ته ثرګندې کړی، خپل ماشومان دې ته تشویق کړی چې ګلان او بوټې وکری چې الوتونکی مرغان په تیره بیا هغه مرغان چې ښکلی او ښایسته آوازونه لری په ونو او بوتو کې ځالې جوړوی چې په ښکلو غږونو سره فضا رنګینه کوی. همدارنګه د ګلانو کرل د ماحول په ښکلا او ښایست کې ستر رول لری چې د انسانانو د روحی خوشحالی سبب ګرځي.

همدا شان په ښوونځیو د ښوونکو دنده ده چې دزده کوونکو ته دا ورزده کړی چې څنګه خپل ټولګی پاک او صفا وساتی، او هغه کسان چې د ټولګی په پاکی کې توجه کوی د ستاینې او تشویق وړ وګرځوی. کوم ماشومان چې ټولګی ته ننوځی کوښښ دې وکړی چې خپل بوټونه او جامې په تیره بیا که باران وی د ټولګی څخه بهر پاکې کړی د ټولګی په دننه کې د کاغذونو له غورځولو څخه ډډه وکړی.

ښوونکی دې د زده کوونکو نظافت ته زیاته پاملرنه وکړی، حتی دا چې هره ورځ دې د هغوی نظافت وګوری، همدا رنګه د ټولګی د درسی تختې لپاره دی د هغو تباشیرونو څخه استفاده وکړی چې ذرات یې په ماحول کې خواره نشی تر څو چې ګرد او دوړې د ټولګی فضا ونه نیسی.

خپلو ماشومانو ته دا وښایی چې تل خپل ځان او کالی پاک وساتی او دا ورته ثرګنده کړی چې پاک او صفا ماشوم په هر ځ ګران وی او خلک ورسره مینه کوی او له ناپاکو او چټلو ماشومانو څخه خلک لرې والی اختیاروي، نو تاسو به په دې توګه خپل ماشومان پاکی او صفایی ته تشویق کړی وی.

بې زړه توب او خجالتي حالت د ماشوم ژوند له ستونزو سره مخامخ کوي

پخوا بې زړه توب او خجالتي حالت د غوره صفاتو له جملې څخه ګڼل کېده او دغه حالت یې د یو باتربیه او مؤدبه ماشوم غوره صفت ګڼل. ولې اوس په ماشوم کې د داسې حالت موجودیت د یوې روحي ناروغی په حیث پېژندل شوی دی او کوم ماشومان چې دغې حالت لري هغه صحتمند ماشوم نه ګڼي.

د روانشناسان په عقیده دغه وضعیت په ماشومانو کې د زیات خفګان او یا هم بې زړه توب دلیل دی چې ماشوم په دغو حالاتو کې په ډیرو ساده او بسیطو شیانو هم نه پوهیږي او نه یې یادولی شي. همدا علت دی هغه ماشومان چې زیاد شرم ګیره وی درسونه په زده کولو او ورځنیو چارو په سمبال کولو کې ډیر تکلیف ګوری چې په دې توګه یې ژوند له ستونزو نه ډ ګ وی، نو د دې لپاره چې ماشوم له بې زړه توب څخه وژغورل شي ، نو میندو او پلرونو پاملرنه د ژوند په لومړنیو حساسو کالونو کې ضروري ده.

- **لومړی مرحله یا دوره:** چې د یو کلنی د عمر پورې محدوده ده په دې موده کې ماشوم د هغه شیانو په پېژندلو پیل کوی چې د هغې په ماحول کې شته لکه د کورنی د غړو څیرې او مخونه چې ماشوم ورسره بلد وی او د ناپیژندل شوی کسانو څخه ماشوم ویریږی. همدا رنګه که ماشوم هر څومره د نورو کسانو مخونه وګوری ورسره بلدیت پیدا کوی په همغه اندازه د شرم ویرې او خجالت په ناروغی د اخته کیدو څخه ژغورل کیږي.

- دوهمه مرحله یا دوره: دا هغه مرحله یا دوره ده چې ماشوم د نورو کوچنیانو په پیژندلو پیل کوي، نو که چیرې ماشوم له نورو کوچنیانو لرې وساتو بیا یې د مخامخ کیدلو په صورت کې ورته ویره پیدا کیږي او د نورو ماشومانو سره د لوبو کولو څخه ډډه کوي. نو ویلی شو چې هر څومره چې ماشوم له نورو ماشومانو سره په تماس کیږي د هغوی سره لوبې وکړی نو زیات د ټولنیز ژوند سره بلدیت او آشنایی پیدا کوی چې په دې توګه ماشوم زړه ور او شوخ روزل کیږي او د یو خوشحال طبعه ماشوم په حیث په ټولنه او کورنی کې ځان مطرح کوی د غه دوره درې څلور کاله وخت نیسي.

- دریمه مرحله یا دوره: دا بیا هغه وخت دی چې ماشوم هوښیار شوی وی، خپل کور او ماحول په ښه توګه پیژني، د خلکو او ملګرو سره یې بلدیت زیات شوی، تل ورسره لوبې کوی او د هغوی له احواله خبر وی، خو کوم ماشوم چې کورنی ژوند یې له ستونزو ډک وی کورنی جنجالونه ولری او یا یې مور او پلار د طلاق په وجه یو د بله بیل شوی وی، نو داسې ماشومان تل غلی او خاموشه او بې زړه ښکاری، د خپلو همزولو سره د علایقو په پیدا کولو کې د حسد او بدبینی احساس کوی، د خلکو څخه شرمیږی، تل خفه او خواشینی معلومیږی چې د غه حالت په زیاد شمیر هغه ماشومانو کې هم لیدل شوی چې د خپلې کورنی ډیر نژدې غړی لکه مور او پلار یې د جګړو په اوږدو کې د لاسه ورکړی څنګه چې دوی د خپلو والدینو مینه لیدلې نه وی، نو د کورنی غمجنه فضا هم په دوی اغیزه کړی، نو داسې ماشومان تل هڅه کوي چې یوازې اوسي، له خلکو سره په محفل کې ناسته ورته ډیره سخته تمامیږی، نو هیله مند یو چې میندې او پلرونه او د کورنی نور مسوول غړی د ماشومانو د غې حالت ته تل متوجه اوسی او کوشش دې وکړی چې په ډیره مینه او غوره سلوک سره خپل ماشوم د خجالتی او بې زړه توب له حالته څخه وباسی او په خپله ورته داسې سالم ماحول برابر کړی چې ماشوم په کې د خپل ذوق او علاقې سره سم ژوند وکړي.

د میندو او پلرونو ترمنځ د شخړو او اختلافاتو ناوړه اغیزه په ماشومانو

د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه او کورنی جګړې د تفاهم نه موجودیت د هغو عواملو څخه دی، چې د ماشومانو جسمی او روحی سلامتیا له خطر سره مخامخ کوی.

د ماشومانو له مهمو غوښتنو څخه د کورنی په ماحول کې یو دا ده چې د کورنی فضا د سکون او مینې څخه ډکه وی، خو دغه آرامتیا او سکوت هغه وخت رامنځ ته یې کیږی چې د میندو او پلرونو ترمنځ شخړې او مخالفتونه نه وی. په کومو کورنیو کې چې د مور او پلار ترمنځ کورنی جګړې او مخالفتونه وجود ولری، نو په دغو کورنیو کې ماشومان د داسې حالت په مقابل کې مختلف عکس العملونه ښایی. د مثال په توګه دا چې ماشوم په نفس باندې باور او اعتماد له لاسه ورکوی انزوا او لرې والی غوره کوی، تل غمجن ښکاری، له نورو سره چندان اړیکې نه ساتی، ځینې وخت ورته صحی ستونزې لکه سردرد، سوء هاضمه پیدا کیږی، د نوکانو ژول، د خوب کمیدل، عصبانی حالت غوره کول، په کور کې د ننه د خویندو او ورونو سره غالمغال کول، حتی تر دې چې د کور څخه بهر د دوستانو او نورو کسانو سره هم په عصبانیت برخورد کوی. د میندو او پلرونو ترمنځ مخالفتونه د جګړو موجودیت چې ماشومانو په مغ کې د دوی ترمنځ پیښیږی د ماشومانو په روحیه ډیره ناوړه اغیزه کوي.

څیړنو ښودلی ده هغه ماشومان چې د کورنی ماحول یې له جنجالونو ډک وی، د دغه ماشوم د زده کړې سویه یې ډیره کمزوری وی ځکه چې د دوی په یو لړ روانی ستونزو اخته وي، افکار یې تل مشوش وي، خو برعکس هغه ماشومان

چې د کورنی ماحول یې دخوشحالیو ډک وی د سولې او صمیمیت فضا په کې حاکمه وی، نو د دغو کورنیو ماشومان د عاطفي تربیتی او ټولنیزو ستونزو سره لاس او گریوان نه وی، په راتلونکی کولای شی په ټولنه کې د سالمو افرادو په توگه خپل ژوند په خوشحالی سره پر مخ بوځی.

په هغو کورنیو کې چې والدین یې د یو او بل سره تفاهم او توافق نلری د خپلو ماشومانو په مخ کې د یو او بل سره جگړې او غالمغال کوی، د دوی ماشومان د دوی د جگړو شاهدان وی، نو که پلار ظالم وی او مور مظلومه ووینی، نو ډیر امکان شته چې د پلار په هکله په زړه کې کینه وساتی، چې په دې توگه نارینو ته به د نفرت په سترگه گوری، خو که برعکس مور ظالمه بدسلوکه او غالمغالی وی په مقابل کې پلار مظلوم وینی، نو ښکاره ده چې ټولې ښځې ور ته ظالمې ښکاری، نو ماشومان چې دداسې ذهنیت سره روزل کیږی بیا د ځوانی په مرحله کې د واده په مسئله کې د تردد سره مخامخ کیږي.

په داسې کورنی ماحول کې روزل شوی کسان په آسانی نه حاضریږی چې واده ته غاړه کیږی، ځینې وخت امکان لری چې داسې افراد په ځوانی کې د والدینو خوی او عادت غوره کړی. مثلاً هغه ښځې چې تل خپل خاوند د فشار لاندې نیسی او دهغې سره بد سلوک کوی، نو همدا علت دی چې بیا ددوی لونې هم خپل راتلونکی ژوند کې دخپلې مور سلوک او روش تعقیبوی او هغه هم خپل خاوند د فشار لاندې نیسی، حتی تر دې چې په زور هم وی خپلې غوښتنې په خاوند منی. دغه حالت په هلکانو هم صدق کوی، خو ځینې وخت په همداسې ماشومانو کې داسې کسان پیدا کیږی چې په واقعبینانه توگه د مسایلو سره برخورد کوي، خو ددې په څنگ کې شته ځینې ماشومان چې دوی د خپلو روانی او عاطفی کمبود د پوره کیدلو لپاره د دوستانو په لټون کې وی، تر څو خپلې روانی او عاطفی ستونزې جبران کړی، نو همدا علت دی که چیرې دوستان یې نا اهله وي، نو ددوی د انحراف لپاره ښه زمینه او امکانات برابریږی.

د ماشومانو ترمنځ په شخړو او جګړو کې د والدینو رول

ډیر وخت داسې پیښیږي چې ماشومان د لوبو په اوږدو کې دخپلو همزولو ماشومانو سره په شخړو او جګړو لاس پورې کړي، حتی تر دې چې خبره وهلو او ټکولو ته رسیږي.

نو دا وخت ماشومان دخپلو همزولو څخه د کورنیو غړو او خپلو والدینو ته شکایت کوي، او دا هیله له هغوی څخه لري چې دهمزولو په مقابل کې به د هغوی دفاع کوي، خو اصلي خبره دا ده چې په دې جریان کې به یې والدین څنګه سلوک غوره کوي.

شته زموږ په ټولنه کې یو شمیر میندې چې خپل ماشوم دې ته تشویق کوي، مثلاً ورته وایي له تاسره هم لاسونه ؤ، تا به هم وهلې وی او یا دا چې زه به یې درته ووهم ته صبر وکړه. نو دلته دی چې دوی په خپل ماشوم کې د زورګویي او شخړو کولو روحیه تقویه کوي، او خپل ماشومان داسې روزي چې هغوی خپل ټول مشکلات او ستونزې او غوښتنې د جګړو له لارې حل کړي.

نو ټولو میندو او پلرونو ته غوره او ښه لاره دا ده چې خپل ماشومان منطقي او حوصله‌مند وروزي او دخپلو ماشومانو سره تل داسې سلوک وکړي چې د هغوی قهر او عصبانیت له منځه یوسي.

د ماشومانو د خصوصیاتو څخه یو دا دی چې ډیر زر خفه کیږي او همدا شان زر خوشحاله کیږي.

همغه ماشومان چې څو لحظې د مخه یې په خپلو کې یو د بل سره شخړې او جګړې کړې وی ، څو لحظې وروسته بیا سره یو ځای لوبې کوی. نو والدینو ته نه ښایي چې د خپلو ماشومانو د مدافع رول تر سره کړي ځکه چې ماشومان بیر ته سره یو ځای لوبې کوی او خوشحاله وي.

دا د میندو او پلرونو دنده ده چې خپلو ماشومانو ته دا زمینه برابره کړی چې ماشومان یې وکولای شی خپلې ستونزې په خپلو کې حل کړی، او هڅه دې وکړی چې ماشوم مو د خپل مقابل لوری سره د شخړو په ځای ښه سلوک وکړی ، ورسره پخلا شی، خو که چیرې ماشوم نه غوښتل او ضد یې کاوه ، نو والدین دې ورڅخه جدي مراقبت او څارنه وکړي چې ماشوم یې خپل ځان او نورو ته ضرر و نه رسوي.

په ماشومانو باندې د ښخ شويو ماينونو خطرناکې اغېزې

د اوسنی نړۍ د ټولو عصری او درنو وسلو په څنګ کې ماينونه هغه لوی خطر دی چې د پټ دښمن په شان عمل کوي او په دې توګه د زيات شمير انسانانو د وژلو او معيوبيت سبب ګرځی چې په دغو وژل شوی انسانانو کې ګن شمېر ماشومان دی. د ملګرو ملتونو د سروې له مخې د نړۍ په ٦٤ هيوادونو کې د ښخ شوی ماينونو شمېر ۱۱۰ مليونو ته رسيږی چې دغو ماينونه د لسګونو کلونو لپاره خپل تخريبی قدرت له لاسه نه ورکوي.

څنګه چې د ماينونو په چاودلو او انفجار زياد شمير انسانان خپل ژوند له لاسه ورکوی او يا خو معيوبه کيږي او يا خو د بدن غړی د لاسه ورکوی، دا په داسې حال کې ده چې په لرې او پرتو سيمو کې په ماين د وژل شوو کسانو پوره احصائيه په لاس کې نشته او د هغوی له وژلو هم څوک نه خبريږي.

د ماينونو پاک کول يو ډير خطرناکه کار دی چې زياتې اندازې بودجې ته اړتيا لری، حال دا چې د ماين په جوړولو کې ډيرې لږې پيسې مصرفيږی، خو د پاکولو او د منځه وړلو لپاره يې په زرګونه او مليونه ډالرې په مصرف رسيږي.

په ۱۹۹۳ کال کې د نړيواله ټولنې لخوا ۷۰ مليونه ډالرې د ماينونو د پاکولو لپاره ورکړ شوی وی چې په همدغه کال کې د ۱۲ مليونو څخه زيات ماينونه ښخ شوی ؤ. يوازې د ۱۹۹۱ کال څخه راپه دې خوا په پخوانی يوګوسلاويه کې په مليونونو ماينونه ښخ شوی دی.

انگولا، کمبوديا او افغانستان د همغو هيوادنو له جملې څخه دي چې د بل هر هيواد په نسبت په کې ماينونه زيات ښخ شوي دي. داسې اټکل کيږي چې زموږ په هيواد کې د « ۱۰ » مليونو څخه زيات ماينونه ښخ شوي دي دا ماينونو د روس د يرغل يو ناوړه سوغات دي چې پټ د ښمن په توگه د مظلومو افغانانو څخه خپل انتقام اخلي، ددغو ماينونو د انفجار له امله ډيرې کورنۍ د ويرونو او ماتمونو په تغر ناستې دي او زياد شمير افغانانو ژوند له لاسه ورکړی، په داسې حال کې چې دوی يې له موجويت او ښخ شوی ځای څخه خبر تيا نه درلوده، نو د ماينونو د انفجار او د جگړو له دوام څخه کومه کرکه او نفرت چې په ټولنه کې موجود دی، نو دغه نفرت او کرکه موږ د ماشومانو په سترگو کې ليدلی شو چې د سارايوو اوسيدونکی يو ماشوم خاطره او نظر موږ ته ښه مثال دی، دغه ماشوم چې له جگړې نه ډير کرکه لري داسې وايي: هيڅ فلم به زموږ د خلکو غم او رنځ ويره او وحشت چې زموږ خلک ورسره مخامخ دي دی منعکس نه کړي.

سرايوو د وينو له ډنډونو او ډله ايزو قبرونو څخه ډکه ده، نو زه ستاسو څخه د يوه ماشوم په توگه دا غوښتنه کوم چې مه پريږدئ چې ستاسو په خلکو داسې مصيبت راشي لکه په موږ چې دا مصيبتونه تحميل شوي دي. همدا شان زموږ افغان ماشومان هم ورته احساس له دغو تحميلي جگړو لري. دا دي په نړۍ کې د ډيرو مايوسو ماشومانو هيلې چې د نورو لپاره په ژوند کې مصيبت نه غواړي. خو ارمان چې څوک ددغو مظلومو ماشومانو هيلې او غږونه اوري، کوم حالت چې په کوسووا کې د وحشي صربانو د حملو په دوران کې تير شو په دغو حملو کې په ډله ايزه توگه زرگونو انسانانو خپل ژوند له لاسه ورکړی وو چې د هغې سيمې د ماشومانو په روحيه ناوړه اغيزه کړی وه.

همدا شان د وحشي روسانو لخوا چې کوم ناتار په مظلومو چيچنيانو روان دی يوازې لوی خدای ته يې پته شته دی همدا شان د کشمير او فلسطين مظلوم ماشومان در واخله نپوهيږو چې دغه حالت به تر کومه روان وي؟

د ماشومانو په روحیه کې د جګړو ناوړه اغیزه

هغه ماشومان چې له جګړو څخه ژوندي پاتې کیږي ډیر احتمال لري چې دوی په روحي او رواني ستونزو اخته وي ځکه چې د جګړو ناوړه پیښې د دوی په روحیه بده اغیزه کوي. کومې څیړنې چې په ۱۹۹۵ کال کې دانګولا په هیواد کې په یو شمیر ماشومانو باندې ترسره شوې، نو په دوی کې ٦٦ فیصده هغه کسان وو چې د جګړو په جریان کې د خلکو د وژلو شاهدان وو.

همدارنګه ۹۱ فیصده ماشومان د وژل شوو خلکو جسدونه او ٦٧ فیصده ماشومانو د خلکو د ځوریدلو شکنجو او سوزیدلو صحنې په خپلو سترګو لیدلې وې چې د دغو ټولو پیښو د دوی په رواني حالاتو ژوره اغیزه درلوده.

همدا شان د ۱۹۹٦ د رواندا پیښو له کبله ؤ چې زیات شمیر ماشومانو خپل فکري تمرکز د لاسه ورکړی وو او د یو نامعلومه راتلونکې په لور ډیر نا امیده ښکاریدل. د رواني او ټولنیزو پریشانیو علایم په مختلفو ټولنو کې متفاوت دي، نو هغه ماشومان چې د جګړو په جریان کې د خپلو کورنیو څخه ورک او بې درکه شي، نو کومې پریشانۍ چې ماشومانو ته د دې درکه پیدا کیږي، نو د دوی په روحي او رواني وضع بده اغیزه لري، په دغو حالاتو کې د دوی پریشانۍ او پرابلمونه چې د جګړه ایزو فعالیتونو له ستونزو څخه پیدا کیږي مخ په زیاتیدو دي نو د جګړې په شرایطو کې تر ټولو غوره او رغوونکی عامل د کورنیو موجودیت دی ځکه چې ماشومان د خپلو کورنیو او والدینو په موجودیت کې د روحي سکون احساس کوي.

ببځایه او ورک شوی ماشومان

په تېوله نړۍ کې جګړې او دردونکې پېښې د دې سبب شوي دي چې زیاد شمیر خلک له خپلو سیمو څخه مهاجر شي چې په نړۍ کې د دغو بې ځایه شوو او مهاجرو افرادو شمیر ملیونونو تنو ته رسیدی چې د دغو مهاجرو نیمایی برخه ماشومان دی.

یو شمېر مهاجر او بې ځایه شوی ماشومان چې کله د خپلو کورنیو سره سفر کوی، نو د سفر په اوږدو کې په لار کې د خپلو کورنیو څخه جدا او بې درکه کېږی چې یوازې ۱۹۹٤ په اواخرو کې د رواندا د هېواد څخه «۱۱٤۰۰۰» ماشومان له خپلو والدینو څخه ورک شوی دي.

همدارنګه د سودان په کورنیو جګړو کې «۲۰۰۰۰» په خوا وشا کې ماشومان له خپلو کورنیو څخه بې درکه شوی، علاوه په دې د افغانستان په جګړو کې هم زیاد شمېر ماشومان بې درکه دی چې شمېر یې تر اوسه معلوم نه دی. په دې برسیره د نړۍ په زیاترو هېوادونو کې ډیر شمېر ماشومان له خپلو کورنیو ورک او بې درکه دی چې لالهانده او سرګردانه ګرځي.

د ماشوم په روغتیا باندې
د لوګی ناوړه اغیزه

په ډیرو کورنیو کې د کورنی یو شمیر غړی د پلار په شمول د سګرټو د څکلو ناوړه عادت لري چې دوی زیاتر د کور په خونو او کوټو کې چې ماشومان په کې استراحت کوی، سګرټ څکی، نو ډیر امکان یې شته چن دغه ماشومان د سګرټو د لوګی د تنفس له امله د برانشیت په ناروغی او یا هم کومې بلې نار وغی اخته شی. زیاترو ماشومانو کې د نفس تنګی ناروغی همدغه دود منځ ته راولی.

د سګرټو د دود څخه پرته د اور یا لرګیو دود هم بده اغیزه د ماشوم په روغیا باندې کوی. په لرې او کلیوالی سیمو کې چې خلک په کوټو کې اور بلوی، نو میندې دغې مسئلې ته هیڅ پاملرنه نه کوی چې دود او لوګی څومره ددوی او ددوی د ماشوم روغتیا ته ضرر رسوی. په دغو سیمو کې ماشومان زیاتره د سترګو په درد او نورو مختلفو ناروغیو اخته کیږی، نو ددې لپاره چې ماشوم مو د کوچنیوالی په عمر کې د برانشیت او نورو ناروغیو اخته نشي، نو محترمې میندې دې دغې مسئلې ته جدی پاملرنه وکړی او هڅه دې وکړی چې خپل ماشومان د سګرټو له لوګی څخه لرې وساتي.

د بلې خوا د سګرټو په ناوړه عادت باندې اخته کسان دې دا کوشش وکړی چې د ماشومان په څنګ کې د سګرټو له څکلو څخه دې ډډه وکړی ترڅو کولای شی خپل ماشومان د سګرټو د لوګی څخه لرې وساتی ځکه ې د سګرټو لوګی ډیر زر خپریږی او د کوټې تولې فضا نیسي.

پر ماشومانو د قحطی

اوناروغیو ناوړه اغیزه

د جګړو په اوږدو کې د ماشومانو د مړینې او تلفاتو یو علت د بمونو او مرمیو ډزې دی، خو د دې په څنګ د ولږې، قحطی، د خوراکي موادو کمبود او همدارنګه د دواګانو او طبي ستونزو موجودیت هم زیاد شمېر ماشومان د مرګ خولې ته ورکوي.

د جګړو په جریان کې د دښمن قوتونه په یو بل باندې د خوراکي موادو د تولید او توزیع څخه د جنګي تاکتیکونو په توګه په ظالمانه صورت استفاده کوي چې دد غو حالاتو له کبله ماشومان ډېر متضرر کېږي، نسبت لویانو ته.

د غذایي موادو کموالی او طبي ستونزې یوازې د نظامي مداخلو او جګړو له کبله نه دی بلکې د اقتصادي بندیزونو له امله هم قحطي منځ ته راځي. شته په نړۍ کې یو شمېر هېوادونه چې خپل مقابل لورې د اقتصادي فشارونو او بندیزونو سره مخامخ کوي چې ددغو اقتصادي بندیزونو له امله زیات شمېر ماشومان خپل ژوند له لاسه ورکړي لکه د عراق په هېواد باندې تحمیل شوي بندیزونه چې په ماشومانو یې ناوړه اغیزه کړې او بې شمېر عراقي ماشومان د دغو بندیزونو قرباني شوي او معلومه نه ده چې د دغه ستونزه به تر کومه روانه وي او په زیاد شمېر کې مظالمو ماشومان د حتمي مرګ خولې ته ورکولی کېږي، چې دغه بې ګناه ماشومان به د لوږې او قحطي له کبله خپل ژوند له لاسه ورکوي.

ماخذونه

حقوق زن در اسلام — مرتضی مظهری
شناخت از اسلام — سید محمد حسین بهشتی
آئین همسرداری یا اخلاق خانواده — ابراهیم امینی
په افغانی ټولنه کې ښځو حقوق — محمد ګلاب بشار
ښځه په اسلامی ټولنه کې — نظام الدین شایق
د میرمن، ژوندون او زن روز ایرانی یو شمېر مجلې